Canard

Magrets de canard poêlés aux girolles

40 min	15 min	25 min	0	518
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

La viande

800 g **Magret de canard**
1 **Sel**
1 **Poivre**

La garniture

400 g **Girolle(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
10 cl **Cognac**
3 branche(s) **Persil frisé**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

La cuisson du canard

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Avec le couteau de cuisine, inciser légèrement la peau des magrets en formant des croix. Cela permettra au gras de s'écouler plus facilement pendant la cuisson. Saler et poivrer le canard.
3. Faire chauffer une poêle anti-adhésive. Déposer délicatement les magrets de canard dans la poêle bien chaude côté peau et sans matière grasse. Laisser dorer les magrets 5 minutes de chaque côté.
4. A l'aide d'une pince, disposer les magrets dans un plat allant au four. Enfourner 10 minutes pour une cuisson rosée et 15 minutes pour une cuisson à point.

Étape 2

La garniture

1. Peler l'oignon et l'ail. Ciseler l'oignon finement avec le couteau éminceur puis écraser l'ail dans le presse-ail.
2. Eliminer la moitié de la graisse fondue qui reste dans la poêle.
3. Faire chauffer la poêle et faire revenir les oignons.

Remuer avec une cuillère en bois.

4. Lorsque l'oignon est doré, ajouter l'ail et mélanger.
5. Ajouter les girolles et les faire sauter sur feu vif pendant 5 minutes afin qu'elles rendent leur eau de végétation.
6. Assaisonner de sel et poivre puis verser le cognac, toujours sur feu vif. Flamber à l'aide d'un briquet.
7. Ciseler le persil avec le couteau éminceur et en parsemer les girolles. Mélanger et laisser cuire encore 5 minutes.

Étape 3

Dressage

1. Déposer les magrets de canard sur une planche à découper et les couper en tranches épaisses avec le couteau de cuisine.
2. Déposer les magrets tranchés sur des assiettes de service et garnir de girolles.