



Canard

Canard sauté aux pois gourmands et aux asperges



1h05 20 min 15 min 30 min 406

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Mettre le vinaigre balsamique, la sauce soja et le miel dans un bol.
- 2 Mélanger bien le tout jusqu'à bien faire dissoudre le miel, réserver.

Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 Couper le magret de canard en escalopes.
- 2 Disposer les escalopes de magret de canard dans une assiette.
- 3 Les arroser de marinade, laisser mariner pendant 30 minutes.
- 4 Préparer et cuire les asperges.
- 5 Les têtes sont la partie la plus fragile des asperges. Préférer une cuisson à la vapeur afin de les garder entières.
- 6 Une fois les asperges cuites, les égoutter et les laisser refroidir.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

2 c. à café **Miel**
2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 c. à soupe **Sauce soja**

Ingrédients pour le magret de canard, les asperges et les pois gourmands

500 g **Magret de canard**
1 kg **Asperge(s) blanche(s)**
400 g **Pois gourmands**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 7** Couper les têtes des asperges (environ 10 cm) et les réserver.
- 8** Laver les pois gourmands à l'eau froide plusieurs fois, les égoutter et les réserver.

Étape 3

Préparation du plat

- 1** Mettre un filet d'huile d'olive dans un wok et faire chauffer.
- 2** Égoutter les escalopes de magret et réserver leur marinade.
- 3** Saisir les escalopes pendant 1 à 2 minutes sur feu vif, des deux cotés.
- 4** Les retirer du wok et les réserver au chaud.
- 5** A la place des escalopes, saisir les pois gourmands dans le jus de cuisson des escalopes.
- 6** Saler, verser la marinade sur les pois gourmands et les faire cuire sur feu moyen pendant 5 à 6 minutes.
- 7** Le temps de cuisson des pois gourmands doit être rapide pour préserver leur croquant et leur couleur vert brillant. Le temps varie en fonction de leur taille.
- 8** Deux minutes avant la fin de la cuisson des pois gourmands, ajouter les têtes d'asperges et les escalopes de magret.
- 9** Ajouter éventuellement du sel, poivrer et remuer.
- 10** Retirer du feu et servir les escalopes de magret chaudes, assaisonnées de jus de cuisson et accompagnées de pois gourmands et d'asperges.