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 (environs 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 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.