

Canard

Magret de canard au caramel d'épices



6h35 **20 min** **10 min** **6h05** **585**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des magrets de canard

- 1 Parer les magrets à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Couper l'excédent de graisse sur les côtés des magrets.
- 3 Désépaissir légèrement le côté graisse à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Quadriller la graisse jusqu'à la chair à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Débarrasser les magrets dans un plat creux.
- 6 Eplucher le gingembre à l'aide d'un couteau d'office puis le couper en tranches épaisses.
- 7 Frotter le magret avec le gingembre toujours dans le même sens.
- 8 Mettre un peu de gingembre au fond du plat et réserver le reste.
- 9 Couper l'ail en deux, frotter le magret avec. Puis mettre la moitié de l'ail au fond du plat et reposer le magret dessus.
- 10 Poser le reste d'ail et de gingembre sur les magrets.
- 11 Déposer un peu de thym et de laurier sur les magrets.
- 12 Poivrer les magrets, les retourner. Mettre du thym et du laurier, poivrer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le magret de canard et la marinade

2 **Magret de canard**
1 **Gousse(s) d'ail**
20 g **Gingembre frais**
5 cl **Sauce soja**
1 **Thym**
1 **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce

1 **Echalote(s)**
1 **Gousse(s) de vanille**
100 g **Sucre semoule**
5 g **Quatre-épices**
5 cl **Vinaigre balsamique**
25 cl **Jus de canard**
25 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

- 13 Verser la sauce soja, retourner les magrets pour bien les imbiber.
- 14 Filmer le plat, laisser mariner au réfrigérateur pendant 6 heures en les retournant au moins une fois.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Éplucher l'échalote à l'aide d'un couteau d'office, la couper en deux dans la longueur. La ciseler à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Débarrasser l'échalote ciselée dans un ramequin.
- 3 Couper la gousse de vanille en deux à l'aide d'un couteau d'office, réserver.
- 4 Verser de l'eau et le sucre dans une casserole, faire chauffer sur feu moyen.
- 5 Sortir les magrets de canard du réfrigérateur, ôter le film et récupérer la marinade dans un bol.
- 6 Quand le caramel commence à caraméliser, stopper la cuisson de la casserole en la posant dans un saladier rempli d'eau froide.
- 7 Mettre le mélange de quatre-épices, les échalotes émincées et la vanille dans la casserole de caramel sur feu moyen.
- 8 Mélanger à l'aide d'une spatule. Puis verser le vinaigre balsamique pour déglacer les sucs de cuisson.
- 9 Verser la marinade dans la casserole, mélanger.
- 10 Porter le tout à ébullition, faire réduire pendant 2 minutes.
- 11 Saler et poivrer la sauce, déglacer avec le jus de canard.
- 12 Porter de nouveau à ébullition. Puis baisser sur feu doux et laisser réduire.

Étape 3

Cuisson des magrets de canard

- 1 Faire chauffer une poêle. Ôter le gingembre, l'ail, le thym et le laurier des magrets.
- 2 Poser les magrets sur une grille. Les saler puis les déposer dans la poêle côté graisse pendant 40 secondes.
- 3 Ôter les magrets à l'aide de pinces de cuisine, dégraisser la poêle.
- 4 Renouveler cette opération deux fois de suite.
- 5 Laisser ensuite cuire les magrets côté graisse pendant 5 à 6 minutes. Puis les retourner et les faire colorer sur les flancs également.
- 6 Déposer les morceaux d'ail et de gingembre dans la graisse, arroser le canard avec le jus de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 7 Pour une cuisson rosée, cuire 5 minutes de chaque côté.
- 8 Saler le magret de canard côté chair.
Débarrasser sur une grille posée sur une assiette,

- 9 laisser reposer pendant 5 minutes.
- 10 Vérifier la texture de la sauce à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 11 Eteindre le feu puis incorporer le beurre dans la sauce en remuant la casserole.

Étape 4

Dressage

- 1 Découper les magrets en tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Disposer les tranches sur une assiette.
- 3 Déposer un peu de gingembre, de gousse de vanille et d'ail cuits sur le bord des assiettes.
- 4 Napper le tout avec de la sauce et servir.