Canard

Magret de canard à l'australienne (marinade à la grenade)

2h30	15 min	15 min	2h	497
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Extraire le jus des oranges à l'aide d'un presse-agrumes.
2. Mélanger la mélasse de grenade, le vin rouge, le miel et le jus des oranges dans un saladier. Saler et poivrer puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
3. Faire mariner les magrets de canard dans cette sauce, recouvrir de film alimentaire.
4. Entreposer au frais pendant 2 heures.

Étape 2

Cuisson du canard

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Egoutter les magrets, quadriller la peau à l'aide d'un couteau d'office.
3. Faire chauffer une poêle allant au four. Faire saisir les magrets côté peau pendant 3 minutes sur feu vif.
4. Retourner les magrets à l'aide de pinces de cuisine, les faire dorer pendant 1 minute côté chair.
5. Retirer le gras fondu de la poêle à l'aide d'une cuillère à

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le canard

2 **Magret de canard**

Ingrédients pour la marinade

3 c. à soupe **Mélasse de Grenade**
30 cl **Vin rouge**
2 **Orange(s)**
1 c. à soupe **Miel**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Grenade(s)**
175 g **Mesclun**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
2 c. à soupe **Eau**

soupe. Retourner les magrets encore une fois, côté peau en-dessous. Arroser de marinade et enfourner pendant 10 minutes.

1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Dressage

1. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et l'eau dans un saladier. Assaisonner de sel et de poivre, mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. Ajouter le mesclun et mélanger.
3. Ouvrir la grenade en deux à l'aide d'un couteau de chef, la vider à l'aide d'une cuillère à soupe.
4. Dresser un lit de mesclun dans de grandes assiettes individuelles.
5. Couper le canard en tranches épaisses à l'aide d'un couteau de chef. Les disposer sur la salade.
6. Arroser avec un peu de marinade et parsemer de graines de grenade. Déguster bien chaud.