



Canard

Magret de canard aux épices



1h15 10 min 1h 5 min 468

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du magret de canard

- 1 Mélanger le gingembre, la coriandre, la cannelle, la cardamome, l'anis étoilé et l'huile d'olive dans un bol.
- 2 A l'aide d'un couteau d'office, faire des stries sur le côté peau du magret de canard.
- 3 Répartir les épices sur le côté chair du magret de canard. Bien masser à l'aide des mains puis saler et poivrer.
- 4 Dans une poêle chaude, saisir le magret de canard côté peau. Lorsque la peau est dorée, retourner le canard et le saisir côté chair.
- 5 Retirer le magret de canard, le poser sur une plaque de four recouverte de papier aluminium.

Étape 2

Préparation de la poire

- 1 Préchauffer le four à 90 °C (Th.3).
- 2 Laver et sécher les poires.
- 3 A l'aide d'un couteau d'office, les détailler en quatre et ôter le coeur.
- 4 A l'aide d'une cuillère à café, enlever de la poêle le

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le magret de canard

2 **Magret de canard**
2 c. à café **Gingembre en poudre**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
0.5 c. à café **Cannelle en poudre**
0.5 c. à café **Cardamome en poudre**
0.5 c. à café **Anis étoilé en poudre**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la garniture

2 **Poire**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

surplus de gras rendu par le magret de canard.
Remettre la poêle sur le feu et faire dorer les quartiers de poire sur leurs deux faces. Saler et poivrer.

6 branche(s) **Cerfeuil**
4 pincée(s) **Fleur de sel**

- 5 Disposer les quartiers de poire autour du magret de canard.

Étape 3

Cuisson du magret de canard et de la garniture

- 1 Mettre le magret de canard au four, laisser cuire pendant 35 minutes.
- 2 Sortir la plaque du four. Envelopper les quartiers de poire et le magret de canard dans le papier aluminium. Laisser reposer pendant 5 minutes.
- 3 Laisser reposer une viande lui permet de détendre ses chairs et d'être ainsi plus tendre.

Étape 4

Dressage

- 1 A l'aide d'un couteau de chef, détailler le magret de canard en tranches.
- 2 Répartir les tranches de magret de canard sur des assiettes puis ajouter les quartiers de poire.
- 3 Parsemer de fleur de sel et de cerfeuil, servir de suite.