

*Canard*

# Magret de canard au chou de milan et sa sauce gastrique à la physalis



**1h10** **30 min** **30 min** **10 min** **877**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation des ingrédients

- 1 Quadriller la peau des magrets à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Entailler le gras jusqu'aux 3/4 seulement, sans la entailler la chair.
- 3 Eplucher les physalis et jeter la peau.
- 4 Couper les physalis en deux afin de faciliter leur cuisson.
- 5 Couper le trognon du chou, l'effeuiller. Prendre plusieurs feuilles de chou, les empiler les unes sur les autres, les rouler et les émincer en chiffonnade.
- 6 Recommencer avec les feuilles suivantes.
- 7 Préparer tous les ingrédients à l'avance permet de faciliter le reste de la recette.

## Étape 2

### Préparation du gruau

- 1 Faire chauffer une casserole sur feu doux.
- 2 Ajouter l'eau, la crème liquide et le beurre dans la casserole. Assaisonner avec un peu de sel.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le gruau

240 g **Gruau de maïs**  
200 ml **Crème liquide (fleurette)**  
240 ml **Eau**  
20 g **Beurre**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour la sauce gastrique

450 g **Physalis**  
125 ml **Vinaigre de vin**  
4 c. à soupe **Sucre cristal**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour le canard

800 g **Magret de canard**  
1 **Sel**  
1 **Poivre noir**

- 3 Augmenter le feu et fouetter pour émulsionner le beurre et la crème.
- 4 Dès que le mélange commence à bouillonner, ajouter le gruau de maïs petit à petit, en remuant constamment à l'aide du fouet.
- 5 Baisser ensuite le feu.
- 6 Une fois que le gruau commence à épaissir, le retirer du feu, réserver jusqu'au moment de servir.

### Ingrédients pour le chou

225 g **Chou(x)**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

### Étape 3

#### Préparation de la sauce gastrique

- 1 Faire chauffer une casserole sur feu doux.
- 2 Verser les physalis dans la casserole avec le vinaigre et le sucre.
- 3 Assaisonner de sel. Laisser mijoter la sauce jusqu'à ce qu'elle commence à frémir.
- 4 Laisser frémir pendant 10 à 12 minutes, le temps de la cuisson du canard.

### Étape 4

#### Cuisson du canard

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen.
- 2 Assaisonner généreusement le canard sur les deux faces avec du sel et du poivre.
- 3 Ajouter un peu d'huile d'olive au fond de la poêle si les magrets de canard ne sont pas très gras.
- 4 Placer les magrets dans la poêle, côté peau.
- 5 Si les magrets de canard grésillent trop, baisser le feu.
- 6 Appuyer sur les magrets de canard avec un doigt, une cuillère ou une fourchette, pour aider la peau à fondre correctement.
- 7 Surveiller la sauce gastrique pendant la cuisson du canard, remuer si nécessaire.
- 8 Ecraser les physalis à l'aide d'une cuillère pour accélérer leur cuisson.
- 9 Vérifier la peau du canard pendant la cuisson. Les magrets se cuisent principalement côté peau. Les retourner uniquement lorsque la peau devient dorée.
- 10 Quand la peau commence à croustiller, augmenter légèrement le feu pour cuire les magrets en profondeur. Continuer d'appuyer sur la chair pour une cuisson uniforme.
- 11 Pour une cuisson "à point", retourner les magrets dès que la peau est fondue et croustillante, puis laisser cuire sur l'autre face pendant 5 à 7 minutes.
- 12 Dès que la gastrique prend la texture du sirop d'érable, éteindre le feu et réserver.
- 13 Pour une cuisson "saignante", retourner le magret sur l'autre face et laisser cuire pendant 1 minute.

### Étape 5

## Finitions

- 1 Sortir le canard de la cocotte, le laisser reposer.
- 2 Filtrer la graisse de canard, en garder une partie pour cuire le chou.
- 3 Faire chauffer une poêle sur feu vif pendant environ 20 secondes.
- 4 Verser un peu d'huile d'olive dans la poêle, chauffer à nouveau pendant quelques secondes.
- 5 Si le magret de canard a rendu beaucoup de graisse, utiliser seulement la graisse de canard sans ajouter d'huile d'olive.
- 6 Ajouter la graisse de canard chaude à l'huile d'olive.
- 7 Verser la moitié du chou dans la poêle.
- 8 Étaler le chou en une fine couche dans toute la poêle. Saler.
- 9 Une fois le chou doré, le mettre sur le côté de la poêle. Ajouter le restant d'huile d'olive et de graisse de canard et verser le reste de chou.
- 10 Utiliser une cuillère pour ramener le chou déjà braisé sur celui fraîchement ajouté. Mélanger afin de combiner les deux, assaisonner avec du sel.
- 11 Faire cuire le chou pendant quelques minutes seulement. Il garde ainsi une texture croquante qui contraste avec le crémeux du gruau.
- 12 Mélanger une dernière fois le chou puis le débarrasser dans un saladier.
- 13 Faire réchauffer le gruau.
- 14 Ajouter de l'eau si nécessaire pour fluidifier le gruau. La verser petit à petit jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
- 15 Goûter le gruau. Ajouter sel et poivre si nécessaire.

## Étape 6

### Dressage

- 1 Découper le canard : placer le magret sur la planche à découper côté peau, tailler en tranches.
- 2 Déposer une quenelle de gruau au milieu de l'assiette.
- 3 Placer le chou à côté du gruau.
- 4 Mettre le magret de canard sur le gruau et le chou, la peau doit être au-dessus.
- 5 Décorer avec quelques physalis, puis verser un peu de sauce gastrique sur et autour du canard. Servir immédiatement.