

MAGRETS DE CANARD AUX FIGUES ROTIES

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

2 magrets de canards (de 300 g chacun)

1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique

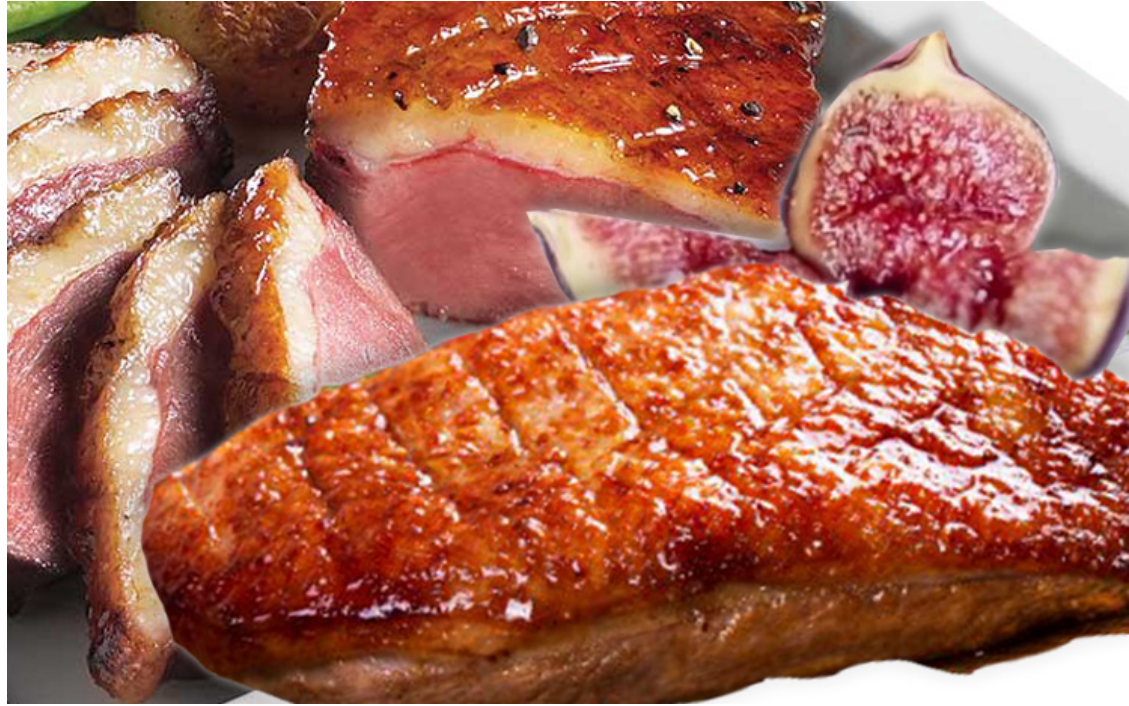
5 cl de vin rouge

50 g de beurre demi-sel

4 cuillers à café de sucre

4 figues fraîches

Sel, poivre



PROGRESSION DE LA RECETTE

A l'aide d'un couteau, inciser la peau des magrets de canard en croisillons.

Faire chauffer une poêle (sans ajout de matière grasse) y déposer les magrets (côté peau en premier).

Cuire selon l'appoint de cuisson souhaité. Maintenir au chaud envelopper d'une feuille de papier aluminium.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dégraissier la poêle de cuisson des magrets, y verser le vinaigre balsamique et le vin rouge. Ajouter 1 cuillerée à café de sucre.

Faire réduire quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse, incorporer 30 g de beurre bien froid en morceaux.

Inciser la partie supérieure des figues en croix. Ecarter et saupoudrer l'intérieur du sucre restant et y déposer une parcelle de beurre.

Enfourner et cuire 5 à 7 minutes.

Tailler en tranches les magrets, les disposer dans un plat accompagnés des figues, arroser de sauce au vin.

INFOS PRATIQUES

Nombre de personnes 4

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

CONSEILS ET ASTUCES

Cette recette est parfaite également en remplaçant les figues par des mirabelles. Le filet de canard est un morceau de viande facile à préparer et s'adapte à merveille aux plats sucrés-salés. Sa chair est nettement meilleure rosée, mais cela est affaire de goût

CHOISIR LE BON VIN

Le magret de canard aux figues se marie parfaitement avec du vin rouge sec plutôt « jeune » comme un bon Saint-Emilion grand cru Grand cru classé, un Nuits-Saint-Georges premier cru Clos Arlot rouge, un Cahors, un Pomerol ou encore un Saint-Emilion.