

Magret de canard aux pommes

INGREDIENTS

Pour 2 personnes

PREPARATION : 20 min

CUISSON : 20 min

2 Magrets de canard frais

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe de miel liquide

2 échalotes

4 pommes Boskoop

1 citron

Poivre mignonnette

Sel fin



PROGRESSION DE LA RECETTE

Retirez la peau grasse des magrets et posez-les dans un plat creux.

Enduisez-les de miel, puis poivrez-les assez abondamment sur les 2 faces. Arrosez-les ensuite de vinaigre balsamique et ajoutez l'échalote. Laissez reposer à couvert pendant au moins 1 h.

Pelez les pommes, retirez les cœurs et les pépins. Coupez-les en tranches dans une poêle à revêtement antiadhésif. Arrosez-les de jus de citron et ajoutez 15 g de beurre.

Faites chauffer sur feu moyen pendant 20 mn en retournant les pommes de temps en temps. Salez et poivrez en fin de cuisson.

Préchauffez le gril du four.

Rangez les magrets dans un plat à four, avec leur marinade. Glissez-les sous le gril, pendant 7 à 8 mn. Retournez-les et comptez encore 7 mn de cuisson.

Garnissez les assiettes de pommes cuites. Découpez les magrets en tranches et posez-les sur les pommes avec le jus qu'ils ont rendu. Servez.

INFOS PRATIQUES

Nombre de personnes 2

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

CONSEILS ET ASTUCES

Pensez à Préchauffez le gril du four.

CHOISIR LE BON VIN

Le magret de canard aux pommes se marie parfaitement avec du vin rouge sec plutôt « jeune » comme un bon Saint-Emilion grand cru, un Gevrey-Chambertin premier cru Combe au Moine, un Nuits-Saint-Georges premier cru rouge, un Saint-Emilion ou encore un Chassagne-Montrachet premier cru rouge.