

Canard

Magret de canard et chutney de fruits



1h15 40 min 30 min 5 min 552

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du chutney et du pop-corn

- 1 Retirer le pédoncule de la pomme à l'aide d'un économe puis les peler.
- 2 Avec un couteau éminceur, couper la pomme en brunoise en évitant le cœur.
- 3 Réserver dans un bol et verser le jus de citron dessus pour éviter l'oxydation des pommes.
- 4 Avec un couteau éminceur, ôter la base de l'ananas puis couper une rondelle d'environ 4 cm d'épaisseur.
- 5 Retirer la peau et tailler l'ananas en lamelles fines avec le couteau éminceur.
- 6 Couper les lamelles d'ananas en petits cubes. Réserver dans un bol.
- 7 Mettre une casserole sur feu vif avec le miel liquide et laisser chauffer.
- 8 Quand le miel est bien chaud, verser l'ananas et les pommes dans la casserole.
- 9 Verser le jus d'ananas sur les fruits et porter à ébullition.
- 10 Assaisonner de curry et mélanger.
- 11 Baisser à feu moyen et laisser mijoter.
- 12 Verser un filet d'huile de tournesol et les grains de maïs

Ingrédients
pour 4 personnes

Magret de canard

800 g **Magret de canard**
1 c. à café **Miel liquide**
1 **Sel**

Chutney

0.25 **Ananas**
2 **Pomme(s)**
2 c. à café **Miel liquide**
2 pincée(s) **Curry**
20 cl **Jus d'ananas**
10 cl **Jus de citron**

Pop corn

1 c. à soupe **Grains de maïs**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**

dans une deuxième casserole.

- 13** Couvrir la casserole et la mettre sur feu vif. Laisser éclater les grains de maïs.
- 14** Verser le pop corn dans un saladier et assaisonner de sel.

Étape 2

Cuisson du magret

- 1** Préchauffer le four à 250°C (Th.8).
- 2** Mettre une poêle à chauffer sur feu vif sans ajout de matière grasse.
- 3** Quand la poêle est bien chaude, y déposer le magret côté peau à l'aide d'une pince et laisser colorer.
- 4** Quand la peau est bien colorée, disposer le magret dans un plat allant au four et enfourner à 250°C (Th.8) pendant 7 minutes, la peau vers le bas.
- 5** Vérifier la cuisson du chutney. Si le liquide s'est réduit pratiquement à sec, baisser à feu doux pour maintenir le chutney chaud sans le cuire davantage.
- 6** Sortir le magret du four et le retourner à l'aide d'une pince.
- 7** Badigeonner généreusement la peau du magret de miel à l'aide d'une cuillère à café.
- 8** Remettre le magret au four en position grill pendant 2 à 3 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1** Sortir le magret du four et le déposer sur une planche à l'aide d'une pince.
- 2** A l'aide d'un couteau éminceur, le tailler en tranches.
- 3** Dresser sur une ardoise côté peau et accompagner de chutney à l'ananas.
- 4** Décorer avec quelques pétales de pop corn.
- 5** Saupoudrer de fleur de sel et de quelques pincées de curry.