

MAGRETS DE CANARD DU DONZŌIS DU MIEL ET GENTIANE LÉGUMES PRINTANĖRS

Ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets de canard
1 verre à digestif de gentiane (Suze)
4 cuillères à soupe de miel « toutes fleurs »
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
25 cl de fond de volaille
4 mini carottes nouvelles
100g de petits pois frais (une fois écosés)
1 chou-fleur nouveau
4 pommes de terre Charlottes
25g de beurre
sel, poivre, sucre

Préparation :

Laver, éplucher, préparer les légumes – Les mettre dans l'eau à niveau, avec un peu de beurre, du sel, du poivre et une pincée de sucre – Laisser évaporer l'eau et les glacer (avec le beurre restant dans la casserole).

Pendant la cuisson des légumes, commencer à cuire les magrets côté peau, sans graisse, à feu doux pendant 15 min (les retourner toutes les 5 min). Laisser reposer 10 min.

Enlever la graisse de la poêle. Ajouter aux magrets le vinaigre et la gentiane (déglacer), puis le miel et le fond de volaille (délayé au préalable). Laisser réduire le tout 5 à 6 min. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage : trancher les magrets. Disposer les sur des assiettes avec les légumes et quelques herbes fraîches.

Coût : 14 €

*Source : Toques Nivernaises
Président 03.86.84.20.55 ou Animation 03.86.60.61.42
Page extraite du site www.nievre-tourisme.com*

