

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

MAGRET DE CANARD - SAUCE BIGARADE

Pour 2 à 3 personnes :

Duxelles de champignons : 300g de champignons de Paris - 1 gse d'ail - 2 échalotes - sel - poivre -

Nettoyer les champignons et les couper en brunoise. Dans une poêle, fondre une noix de beurre et une giclée d'huile d'olive. Ajouter les champignons. Remuer. Saler et poivrer. Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau des champignons soit évaporée. Réserver.

Zestes d'agrumes confits : 2 oranges - 1 citron - 3cl de vinaigre de fruit de la passion - 1 étoile de badiane -

Peler à l'économe les oranges et le citron. Couper finement au couteau les zestes. Les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante. Egoutter. Dans une petite casserole verser le jus d'une orange et le vinaigre. Ajouter l'étoile de badiane ainsi que les zestes d'agrumes. Poser sur feu doux et laisser confire.

Sauce bigarade : 25g sucre - 2 cl de vinaigre de fruit de la passion - 2 oranges non traitées - 1 citron non traité - 1 càs de fond de volaille - sel - poivre -

Faire un caramel à sec avec le sucre. Quand il est blond verser avec précaution le vinaigre, remuer. Ajouter le jus des oranges et celui d'1/2 citron. Réduire un peu puis ajouter le fond de volaille et laisser cuire 5 minutes à feu doux. Assaisonner. Réserver.

Magret de canard : 1 magret de belle taille - sel - poivre -

Quadriller au couteau la peau du magret. Saler, poivrer les deux côtés. Chauffer une poêle. Poser à l'intérieur le magret côté gras contre le fond. Cuire 10 minutes à couvert. Au bout de ce temps ôter le jus en ne gardant que la valeur d'une cuillère à soupe. Remettre le magret côté chair et cuire 4 minutes. Laisser reposer 8 minutes feu éteint à couvert.

Mettre les assiettes au four à 50° (th.1). Dresser à l'aide de cercles la duxelles de champignons. Remettre au four le temps que le magret repose.

Passer la sauce au tamis et la verser dans un flacon à sauce.

Dressage :

Trancher le magret. Disposer 3 tranches sur la duxelles. Les zébrer de sauce. Disposer des zestes d'agrumes confits. Entourer d'un cordon de sauce. Servir aussitôt.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr