

Magret de canard et sa poêlée asiatique

Temps de préparation

10 à 15 minutes

Temps de cuisson

7 minutes

Nombre de couverts

4



Gaël Grandu

L'hibiscus



Liste des ingrédients

- 1/2 chou pommé
- 1 carotte
- Soja
- Champignons noirs
- Gingembre
- Céleri
- Sauce kikkoman
- Crème liquide
- Poivre
- 2 beaux magrets

Recette

Le magret

Rognez les extérieurs du gras à l'aide d'un couteau. Quadrillez le gras restant avec la lame sans trop l'enfoncer. Assaisonnez de gros sel et de poivre le gras. Posez les magrets côté gras dans une poêle et faites cuire environ 4 minutes à feu moyen

Lorsque le gras a pris une belle couleur dorée, retournez et faites cuire côté chair 3 minutes environ.

Retirez et laissez reposer 2 minutes avant de servir

Sauce poivre

Dans une casserole, versez la crème, ajoutez le poivre préalablement broyé ainsi que du sel. Portez à ébullition et laissez mijoter gentiment à feu doux

La poêlée asiatique

Ciselez finement les légumes. Faites revenir dans une poêle bien chaude avec l'huile de soja sucrée, le gingembre râpé, le sel et le poivre. Remuez régulièrement pendant la cuisson, celle-ci ne doit durer que quelques minutes pour permettre à vos légumes de conserver tout leur croquant.

Servir le tout bien chaud. Bon appétit