

magret de canard au miel et aux épices



Ingrédients (4 personnes):

2 magrets de canard maigres 3 cuillères à soupe de miel d'accacia 1/2 jus de citron 1 belle échalote hachée herbes de Provence séchées ou fraîches sel piment d'Espelette (ou poivre) 1 cuillère à café de cannelle 1 cuillère à café de baies roses concassées 1 pincée de cumin 1 cuillère à café de sauce de soja

Préparation:

- 1 Préparer les ingrédients pour la marinade : hacher les échalotes (pas trop fin).
- 2 Dans un bol mettre les 3 cuillères de miel d'accacia et les épices (herbes de provence, sel, piment d'espelette, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de baies roses concassées, 1 pincée de cumin), ajouter 1 cuillère à café de sauce de soja, les échalotes hachées, le jus du 1/2 citron et mélanger le tout.
- 3 Dans un plat mettre les 2 magrets de canard et les badigeonner généreusement de la marinade. Puis laisser poser 30 minutes au frais.
- 4 Pour les faire cuire, il existe deux solutions. Soit les faire griller au barbecue, soit au four traditionnel pendant une bonne vingtaine de minutes au grill thermostat 7 soit (210°C). Penser à les retourner et les arroser de la marinade en cours de cuisson. Il faut que les magrets soient bien dorés à la surface et au centre qu'ils soient rosés.
- 5 Lorsque les magrets sont cuits, les retirer du plat puis les poser sur une planche à découper. Trancher les magrets en tranches moyennes et les répartir sur les assiettes (un demi magret par personne). Puis les napper de la sauce. Si les magrets ont été grillés au barbecue, faire réduire la sauce de la marinade dans

une casserole pendant 5 minutes et napper les magrets grillés découpés en tranches.