



CIFOQ / Magret de Canard
Chef Jacques BARNACHON

MAGRET DE CANARD CUIT ROSÉ, PUIS LAQUÉ AUX BOURGEONS DE SAPINS, PRESSÉ DE CÈLERIS ET LÉGUMES DU MOMENT

Ingrédients : pour 6 personnes

- 3 Magrets de canard de 400 gr
- 20 cl de jus de canard
- 5 cl d'extrait de bourgeons de sapin
- 20 gr de sucre semoule
- 130 gr de beurre
- 200 gr de cèleris rave
- 200 gr de pomme de terre Bintje
- Sel fin et poivre du moulin



Préparation :

Parer les magrets en laissant suffisamment de gras, quadriller le côté gras légèrement à l'aide d'un couteau, assaisonner avec le sel et le poivre. Dans une poêle, faire cuire sur le côté gras uniquement afin d'obtenir une légère coloration, puis les débarrasser dans une plaque en inox. Réserver.

Dans une petite casserole, disposer le sucre, faire caraméliser, délayer avec l'extrait de bourgeons de sapin, réduire de moitié, ajouter le jus de canard, réduire de moitié et monter cette sauce avec les 50 gr de beurre. Réserver.

Laver et éplucher les légumes, les couper en petits cubes, les mettre dans une russe avec l'assaisonnement et de l'eau à hauteur et faire cuire le tout 45 minutes. Passer le tout au moulin à légumes et finir au fouet en incorporant le beurre petit à petit, réserver.

Eplucher et cuire 5 légumes à votre convenance suivant la saison, les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien croquants. Les remettre à température dans une autre sauteuse avec un peu d'eau et du beurre. Dresser au dernier moment.

Faire cuire les magrets de canard 7 minutes dans un four à 175°C, les laisser reposer 5 minutes, les couper dans la longueur, les laquer avec un peu de sauce canard et les mettre dans le four ou sous la salamandre 1 minute.

Dresser sur l'assiette avec le pressé de cèleris et les légumes.

Mettre le reste de la sauce dans une saucière. Peut se servir avec un vin de Bandol ou un Faugères.



Chef Jacques BARNACHON
L'Étang du Moulin
5 chemin de l'Étang du Moulin
25210 Bonnétage