

## MAGRET DE CANARD MARINÉ À LA SAUCE D'HUÎTRES ET LAQUÉ AU MIEL D'ACACIA ET SES LÉGUMES CROQUANTS

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 magret de canard
- 100 gr de sauce d'huîtres
- 100 gr de miel d'acacia
- 100 gr de fond brun
- 6 asperges blanches
- 6 asperges vertes
- 300 gr de champignons de Paris
- 200 gr de brocolis
- 200 gr de tomates cerises en branche
- 1 branche de romarin
- Huile de noisette
- Sel de Guérande
- Poivre du Moulin



### Progression

Parer le magret et strier le côté peau en quadrillage, badigeonner le magret de sauce d'huîtres et réserver au frais.

Laver les légumes, éplucher les asperges et couper les pointes, couper les brocolis en tête et couper les champignons de Paris en 4.

Dans une casserole remplie d'eau salée, faites blanchir les pointes d'asperges et les cuire 10 mn afin de garder le croquant et refroidir dans de l'eau glacée, idem pour les têtes de brocolis.

Dans une sauteuse, mettre un fond d'huile de noisettes et faire sauter les champignons, saler, poivrer et ajouter du romarin frais. A mi-cuisson, ajouter les deux branches de tomates cerises et faire rissoler.

Faire la même chose pour les brocolis et les pointes d'asperges.

Vos légumes sont prêts, vérifier leur croquant selon votre goût !

Dans une poêle chaude sans graisse, déposer le magret côté peau et le faire dorer, saler et poivrer. Le retourner côté chair au bout de 5 minutes et laisser cuire 5 minutes également.

Réserver dans un four à 120° le temps de préparer la sauce.

Préparation de la sauce : dans une casserole, diluer 100g de fond brun dans 25 cl d'eau, 2 cuillères à soupe de sauce d'huîtres et deux cuillères à soupe de miel d'acacia. Faire réduire pendant 5 minutes (sous surveillance). Réserver.

### Dressage

Sortir le magret du four et badigeonner du côté strié avec le miel d'acacia.

Dresser l'assiette à votre convenance.



**Chef Thierry HENRIOT**  
*Résidence Jacques Weil*  
Joinville (52)