MAGRET DE CANARD AU MIEL ET VINAIGRE BALSAMIQUE

Pour : 2 personnes

Accompagnement : Sauté de pomme de terre à l'ail et persil

Temps total : 45 minutes

Ingrédients :

Pour le magret :

- 1 magret de canard
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Pour l'accompagnement :

- 400 g de pommes de terre
  - 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
  - 10 g de beurre
  - 1 petite gousse d'ail
  - 1 cuillère à soupe de persil haché
  - Sel, poivre
-

Préparation :

1. Préparer les pommes de terre :

- Éplucher les pommes de terre, les couper en petits cubes ou en rondelles.
- Les rincer à l'eau froide puis bien les sécher.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter les pommes de terre et cuire à feu moyen 20 à 25 minutes, en remuant régulièrement.
- En fin de cuisson, ajouter le beurre, l'ail haché et le persil. Saler, poivrer et maintenir au chaud.

2. Préparer le magret de canard :

- Quadriller la peau du magret sans couper la chair. Saler et poivrer.
- Faire cuire dans une poêle froide, côté peau en dessous.
- Laisser fondre la graisse pendant 6 à 8 minutes à feu moyen. Retirer l'excès de graisse si besoin.

- Retourner le magret et cuire 4 à 6 minutes selon la cuisson désirée.
- Retirer le magret de la poêle et réserver sous papier aluminium pendant 5 minutes.

3. Préparer la sauce :

- Vider l'excès de graisse de la poêle.
- Déglacer avec le miel et le vinaigre balsamique.
- Faire réduire à feu moyen pendant 2 à 3 minutes jusqu'à consistance sirupeuse.