

# MAGRET AIGRE-DOUX

## Le marché:

- 2 magrets de canard
- 2 c à s de miel liquide
- 2 c à s de vinaigre balsamique
- sel, poivre

## Réalisation:

- tailler la peau des magrets en losanges sans entamer la chair, saler les deux faces
- dans une poêle chauffée à feu très vif et sans matière grasse, saisir la viande côté peau
- dès que la graisse fond réduire le feu pour éviter qu'elle ne brûle
- quand la peau est bien grillée, ôter la graisse et retourner les magrets pour dorer l'autre face
- retirer la peau et colorer rapidement la chair, poivrer
- débarrasser entre deux assiettes, mettre la miel, le cuire au caramel noisette
- déglacer au vinaigre et réduire à consistance nappante
- réchauffer rapidement la viande sans prolonger sa cuisson, la trancher en biais
- la présenter entourée d'un cordon de sauce

## Nota:

- le vinaigre balsamique est un choix parmi d'autres: vinaigre de vin, de cidre, framboisé...
- comme accompagnement: légumes sautés (pommes de terre, salsifis, topinambours, champignons...) fruits (pêches, pommes, poires, ananas...) gratins divers
- une côte de porc, une cuisse de poulet ou une escalope de dinde travaillées de la même façon offriront le luxe à bon compte