

# Magret de canard, échalotes confites, sauce au sésame noir, risotto d'épeautre bio

Recette pour 4 personnes

## Description

Le magret de canard, résultat du filet de canard après gavage. Une viande goûteuse accompagnée d'une sauce au sésame noir.

## Ingrédients

### Magret de canard

- 2 Unité(s) Magret de canard
- Sel et poivre
- Beurre

### Échalotes confites

- 1 Lb Échalote française
- 500 Ml Vin blanc
- 50 Gr Sucre
- 50 Gr Miel
- 4 Branche(s) Thym
- Sel et poivre
- Beurre

### Sauce sésame noir

- 100 Gr Sirop d'érable
- 1 Cuil. à soupe Mirin
- 1 Cuil. à soupe Sauce soya
- 50 Gr Graines de sésame noir
- 100 Gr Tahini
- Sel et poivre
- Beurre

### Risotto d'épeautre

- 200 Gr Épeautre bio
- 100 Gr Beurre
- 100 Gr Parmesan râpé
- 700 Ml Bouillon de légumes
- Sel et poivre
- Beurre

## Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Mise en place

Parez les magrets et enlevez l'excédent de gras.

Épluchez les échalotes française et l'ail, émincez finement les échalotes et hachez l'ail.

Effeuillez le romarin

Entaillez le gras de canard à la pointe du couteau en formant un cadrillage.

Préparez le bouillon de légumes, le garder au chaud

### Magrets de canard

Salez les magrets côté gras (cadrillage), à la fleur de sel. Ensuite, déposez-les côté gras dans une poêle froide.

Portez la poêle sur un feu très doux, au 3, 4 minutes montez la puissance du feu doucement. Au fur et à mesure, dégraissez la poêle du gras qui a fondu.

Une fois, une belle coloration obtenue, retournez les magrets sur la chaire, durant 1 minute. Les réservez sur une grille ou plaque.

Suivant la grosseur, enfournez-les durant 7 à 10 minutes, ensuite, comptez 5 à 7 minutes de repos avant de les servir.

### Échalotes confites

Faites suer les échalotes dans une noix de beurre. Une fois que vous avez des sucs dans la poêle, déglacez avec le vin blanc, laissez réduire 1 minute.

Baissez l'intensité du feu, ajoutez le sucre, le miel et le thym, laissez mijoter doucement, un léger frémissement, laissez confire.

### Sauce au sésame noir

Dans une poêle, faites torréfier les graines de sésame noir. Ajoutez le sirop d'érable, le mirin et la sauce soya, faites bouillir.

Sortez la poêle du feu, à l'aide d'un fouet, montez la sauce au tahini, rectifiez l'assaisonnement.

### Risotto d'épeautre bio

Dans une casserole avec une noix de beurre, faire dorer l'épeautre. Cuire ensuite avec le bouillon de légumes, louche par louche, comme un risotto traditionnel. En fin de cuisson, mélangez le beurre restant avec le Parmesan râpé, rectifiez l'assaisonnement.

### Dressage

Découpez le magret sur la longueur, parez chaque côté de manière à pouvoir le déposer côté rosé de la cuisson vers le haut.

Dessus et à côté, déposez les morceaux d'échalotes confites, déposez joliment en parallèle du morceau de magret, une louche de risotto.

Nappez délicatement votre assiette de sauce aux sésames.

**Bon appétit!**