

# Magret de canard en cuisson sous vide, gastrique de balsamique, pépite de foie gras, spaetzle aux herbes fraîches, fondue de poireaux

## Recette pour 4

### Description

Voilà une technique de cuisson qui vous assurera une cuisson parfaite de vos protéines en général.

Une sauce sur une base caramélisée, accompagnée de foie gras, avec une garniture moelleuse et croquante.

### L'astuce du chef

Le temps prolongé de la cuisson sous vide assure une certaine stérilisation du collagène de la protéine. Ici en l'occurrence, dans le canard, nous n'en avons pas beaucoup.

### Ingrédients

#### Canard

- 2 Unité(s) Magret de canard
- 2 Branche(s) Thym
- 2 Gousse(s) Ail écrasé
- 1 Grand(e)s Sac sous vide
- 1 Unité(s) Thermocirculateur
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Sauce gastrique

- 120 Gr Sucre
- 100 Ml Vinaigre balsamique blanc
- 50 Ml Vinaigre de xérès
- 50 Ml Vinaigre balsamique
- 1 Unité(s) Échalote française
- 25 Ml Porto
- 325 Ml Fond de veau
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Pépites de foie gras

- 16 Unité(s) Pépite de foie gras
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Spaetzle aux herbes

- 150 Ml Eau
- 2 Unité(s) Oeuf
- 200 Gr Farine
- 1 Pincée(s) Sel
- 2 Branche(s) Persil
- 8 Brin(s) Ciboulette
- 10 Feuille(s) Épinards
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

#### Fondue de poireaux

- 1 Unité(s) Poireau
- 25 Gr Beurre
- 1 Branche(s) Thym
- 125 Ml Vin blanc
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

## **Préparation**

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

### Mise en place

Parez les magrets de canard (enlevez le surplus de gras, entaillez-les), placez-les dans le sac sous vide avec les garnitures, effectuez le sous vide.

Préparez votre bac d'eau pour le thermocirculateur, accrochez-y ce dernier, positionnez-le sur la température de 56°C (133°F).

Épluchez et ciselez finement l'échalote. Préparez le fond brun de veau sur une base déshydratée (ou achetez chez votre boucher), gardez-le au chaud.

Coupez en quatre le poireau sur sa hauteur, lavez-le sous l'eau froide émincez-le.

### Magret de canard

Placez les sacs sous vide de magret de canard dans leur bac d'eau à la bonne température, idéalement laissez-le 3 heures, sinon 1 heure minimum.

Ne vous inquiétez pas pour le temps, votre protéine restera à la température programmée à coeur.

C'est justement l'intérêt de cette technique de cuisson de plus en plus employée en restauration.

Au moment de servir, sortez les magrets de leurs sacs, saisissez-les dans une poêle chaude sans matière grasse, de manière à leur donner une belle coloration.

Parez chaque côté, puis coupez le magret sur sa longueur en deux, il ne vous restera plus qu'à déposer un morceau par assiette.

### Sauce gastrique

Dans une casserole, faites chauffer le sucre avec une partie du vinaigre balsamique blanc. de manière à humidifier le sucre dans son ensemble. Portez à ébullition jusqu'à obtention d'un caramel brun clair.

Immédiatement, décuisez le caramel avec le reste de tous les vinaigres. Faites réduire l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une consistance légèrement sirupeuse.

Dans une poêle chaude avec du beurre, faites revenir l'échalote finement ciselée, déglacez avec le Porto, laissez réduire.

Ajoutez la gastrique, puis le fond brun de veau, laissez cuire doucement pendant 10 minutes environ, assaisonnez de sel et poivre.

### Pépites de foie gras

Faites revenir des parures de foie gras dans une poêle chaude, débarrassez-les sur un papier absorbant.

Vous les ajouterez dans votre sauce qui accompagnera le canard au moment de faire votre assiette.

### Spaetzle aux herbes

Placez toute votre verdure dans un bol de blender, faites bouillir l'eau, puis versez-la sur les herbes. Blendez l'ensemble, passez le tout dans un chinois, laissez bien refroidir votre eau parfumée aux herbes.

Mettez votre farine dans un bol, réalisez un puit dans lequel vous allez casser les oeufs.

Commencez à mélanger tout en y incorporant l'eau aux herbes petit à petit. Ajoutez le sel.

Faites bouillir une casserole d'eau salée, maintenez-la à frémissement. Placez au-dessus de la casserole d'eau un ustensile (passoire, plaque ou autre) perforé de trous suffisamment gros (5 mm).

À l'aide d'une spatule, passez la pâte de spaetzle dans les trous en frottant avec votre spatule. La pâte va tomber en forme de grosses gouttes dans l'eau frémissante.

Une fois qu'elles remonteront à la surface, comptez environ 1 à 2 minutes puis retirez-les avec une écumoire, de manière à bien les égoutter.

5 minutes avant de servir, passez les spaetzle dans une poêle chaude avec du beurre, rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Assurez-vous d'apporter une belle coloration croustillante aux pâtes.

### Fondue de poireau

Dans une casserole, attendrissez les poireaux à feu moyen dans le beurre et l'huile d'olive, salez, poivrez. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire à sec, réservez.

### Montage et finition

Dans le centre de votre assiette (éventuellement aidé d'un grand cercle), réalisez un beau tapis de fondue de poireaux. Déposez dessus les spaetzle aux herbes, puis votre morceau de magret de canard.

Nappez joliment en partie, le canard de la sauce gastrique au Porto et foie gras, finalisez avec quelques belles jeunes pousses.

**Bon appétit!**