

Magret de canard laqué au miel parfumé à la citronnelle et sésame.

Recette pour 4 personnes

Description

Magret de canard poêlé puis rôti et laqué au miel parfumé à la citronnelle, servis avec une salade de dakon et papaye verte.

L'astuce du chef

Le magret gagne à être cuit à feu moyen plutôt qu'à feu vif lorsqu'on le saisit sur le côté peau afin de favoriser la fonte du gras et de maximiser son côté croustillant.

Ingrédients

Pour le magret

- 2 Unité(s) Magret de canard
- 200 Ml Miel
- 1 Bâton(s) Citronnelle
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame noir
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Cuil. à soupe Huile de sésame grillé
- 3 Cuil. à soupe Sauce soya allégée

- Sel et poivre

Pour la salade

- 1 Unité(s) Daïkon
- 0.50 Unité(s) Papaye verte
- 2 Unité(s) Oignon vert
- 1 Branche(s) Menthe
- 2 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Cuil. à soupe Gingembre frais
- 50 Ml Vinaigre de riz
- 50 Ml Miel
- 1 Cuil. à soupe Mirin

- Sel et poivre

Préparation

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

Mise en place

Dégraissier les magrets de canard, et conserver les morceaux d'excédent de gras. Avec la pointe d'un couteau, quadriller le gras du magret. Écraser à l'aide d'un rouleaux à pâte la citronnelle et hacher celle-ci ainsi que l'ail finement.

Pour la salade

Éplucher et couper la papaye en deux. Vider l'intérieur, émincer la papaye en fine tranche et puis couper en julienne. Éplucher le dakon et couper en julienne. Ciseler l'oignon vert, la menthe et la coriandre. Râper le gingembre. Mélanger tout les ingrédients de la salade et laisser celle-ci marinée pendant 20-30 min avant de servir. Saler et poivrer à votre goût.

Préparation du magret de canard et de la laque au miel

Dans une petite casserole, réunissez le miel et ajouter toutes les aromates. Laissez mijoter le miel 3 min. Salez et poivrez le magret. Assaisonner le magret avec du sel. Dans une poêle à feu moyen, faites saisir les magrets côté peau jusqu'à coloration et terminer côté chair. Placez les magrets sur

une plaque à cuisson et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les de laque. Terminez la cuisson au four pendant 10 à 12 minutes pour une cuisson rosée. Laissez reposer les magrets pendant environ 6 minutes avant de les trancher.

Dressage de votre assiette

Placer une portion de canard au fond de votre assiette puis disposer sur le dessus la salade. Décorer l'assiette avec le reste de miel aux épices et de sésame.

Bon appétit!