

Magret de canard laqué au sirop d'érable, granola de céréales dorées au miel, purée de cœurs d'artichaut, estragon |

Recette pour 12 tapas



Description

Une purée de coeur d'artichaut onctueuse, accompagné de tranches de magret de canard, le tout arrosé de son jus de cuisson au sirop d'érable.

Un délice, à la porté de tous !

L'astuce du chef

Assurez-vous que se tapas soit dressé en dernier et manger en premier. Prenez soins aussi de garder la vaisselle dans un tiroir chauffant.

Ingrédients

Magret de canard laqué

- 600 Gr Magret de canard
- 100 Ml Sirop d'érable
- 3 Pincée(s) Fleur de sel
- Sel et poivre

Granola

- 0.50 Tasse(s) Riz soufflé (rice crispies)
- 0.50 Tasse(s) Céréales
- 0.25 Tasse(s) Graines de citrouille
- 0.25 Tasse(s) Amandes effilées
- 1 Cuil. à soupe Beurre
- 1 Cuil. à soupe Miel
- Sel et poivre

Purée de coeurs d'artichaut

- 400 Gr Coeur d'artichaut

- 500 Ml Eau
- 500 Ml Lait
- 75 Ml Huile d'olive
- 3 Branche(s) Estragon
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**
- Temps de repos **10 mins**

Magrets de canard

Dans une petite casserole, versez le sirop d'érable et faites chauffer à feu doux pendant 3 minutes. Salez les magrets.

Dans une poêle à feu très doux, démarrez la cuisson des magrets de canard sur le côté gras.

Chaque 3 à 4 minutes, augmentez la puissance du feu petit à petit, à chaque fois, assurez-vous de verser dans un bol le gras de canard qui se trouve au fond de la poêle.

Arrivez sur la puissance maximale du feu, assurez-vous d'une belle coloration, ensuite arrêter. Placez les magrets sur une plaque de cuisson et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les de sirop. Terminez la cuisson au four pendant 7 à 10 minutes pour une cuisson rosée. La grosseur des magrets va jouer un rôle important.

Badigeonnez à nouveau les magrets de sirop d'érable à la sortie du four.

Laissez reposer les magrets pendant environ 5 à 10 minutes avant de les trancher.

Granola

Torréfiez les graines dans le four durant 4 à 5 minutes, à la sortie du four, mélangez le tout avec le miel et le beurre fondu.

Remplacez le tout dans le four, une fois une belle coloration dorée obtenue, arrêtez la cuisson, laissez refroidir.

Purée d'artichaut

Utilisez des coeurs d'artichaut congelés, plongez-les dans l'eau et le lait et portez le tout à ébullition dans une casserole durant 10 à 15 min. Il faut pouvoir facilement les transpercer avec la pointe d'un couteau.

Une fois cuits, placez-les dans un blender avec l'huile d'olive, l'estragon et une noisette de beurre, assaisonnez de sel et de poivre.

Mixez de manière à obtenir une purée bien lisse et homogène.

Finition montage

Récupérez le gras et le jus de cuisson des magrets, ajoutez-y 1 à 2 cuillères de sirop d'érable, bien mélanger, réservez.

Assurez-vous de servir trois tranches de magret par personne.

Déposez une belle virgule de purée d'artichaut au fond de la vaisselle. Chevauchez les tranches de magret à côté, arrosez du jus de cuisson et érable.

Ajoutez le granola de céréales, finalisez avec une jeune pousse verte.

Bon appétit!