

Magret de canard laqué aux quatre épices et purée de pomme de terre à l'ail rôti, salade mesclun aux échalotes françaises

Recette pour 4 personnes



Description

Magret de canard laqué au miel aux 4 épices, accompagné d'une purée de pommes de terre Yukon Gold à l'ail rôti et d'une verdure aux échalotes françaises.

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
- 120 Ml Miel
- 5 Ml 4 épices en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Pour les pommes de terre

- 600 Gr Pommes de terre yukon gold
- 1 Unité(s) Tête d'ail
- 200 Ml Crème 35%
- 100 Gr Beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Salade verte aux échalotes françaises

- 4 Poignée(s) Mesclun
- 1 Unité(s) Échalote française
- 5 Ml Vinaigre balsamique
- 10 Ml Huile d'olive
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

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

Mise en place

Pelez les pommes de terre et coupez-les en morceaux, réservez dans l'eau froide.

Coupez la tête d'ail en 2 et faites rôtir les ½ têtes d'ail au four avec un filet d'huile d'olive pendant 30 minutes enveloppées d'aluminium.

Ciselez l'échalote finement pour la salade.

Préparation de la laque

Dans une petite poêle, faites chauffer le miel avec les 4 épices à feu doux pendant 5 minutes. Réservez.

Préparation du magret de canard

Salez et poivrez le magret de canard. Dans une poêle antiadhésive, faites saisir le magret de canard à feu moyen en prenant soin de commencer par le côté gras. Une fois le magret bien doré des deux côtés, déposez-le sur une plaque à cuisson. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez le magret de laque. Faites-le cuire au four pendant 6 à 8 minutes. Laissez reposer.

Préparation de la purée de pommes de terre à l'ail rôti

Déposez les morceaux de pommes de terre dans une casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Égouttez puis réduisez la pomme de terre en purée à l'aide d'un presse-purée. À sa sortie du four, plongez l'ail rôti dans la crème et le beurre chaud et mixez le tout à l'aide d'un mélangeur à main. Incorporez le mélange dans la purée de pommes de terre et assaisonnez de sel et poivre. Réservez.

Salade verte

Mélangez dans un bol le vinaigre balsamique avec l'huile d'olive et l'échalote ciselée. Assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez et mélangez au moment avec la salade de mesclun.

Dressage de vos assiettes

Tranchez finement le magret de canard puis badigeonnez à nouveau de laque. Dans chaque assiette, dressez la purée de pommes de terre à l'emporte-pièce et les tranches de magret de canard sur le dessus en éventail. Versez la laque restante en filet. Déposez sur le côté votre salade verte assaisonnée.

Bon appétit!