

Magret de canard rôti au miel d'épices, petites rattes à la Sarladaise, asperges vertes

Recette pour 4 personnes



Description

Magret de canard poêlé puis rôti et laqué au miel parfumé aux quatre-épices, servi avec des pommes de terre rattes rôties au four au gras de canard, enrobées de persillade et quelques pointes d'asperges vertes.

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 les pommes de terre rattes et asperges

- 600 Gr Pommes de terre ratte
- 2 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Persil
- 40 Gr Gras de canard
- 12 Unité(s) Asperge verte

- Sel et poivre

Pour le magret de canard

- 600 Gr Magret de canard
- 50 Gr Miel
- 5 Ml Quatre épices en poudre

- Sel et poivre

Préparation

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

Mise en place

Dégraissiez les magrets de canard, et conservez les morceaux d'excédent de gras. Avec la pointe d'un couteau, quadrillez le gras du magret. Coupez les pommes de terre en rondelles, hachez l'ail et le persil. Taillez la partie tendre des asperges en biseau. Faites fondre le gras de canard.

Préparation de la garniture pomme de terre ratte et asperges

Coupez les pommes de terre en tranches d'un demi cm d'épaisseur et déposez-les dans un bol et enrobez et mélangez-les du gras de canard fondu, de sel et de poivre. Mettez-les sur une plaque de cuisson et enfournez-les durant 35 minutes. À la sortie du four, ajoutez le persil et l'ail. Coupez les asperges en biseau, blanchissez les dans de l'eau bouillante salée durant 3 à 4 minutes, puis plongez-les dans un bain d'eau glacée. Égouttez-les et faites-les sauter avec une noisette de gras de canard.

Préparation du magret de canard et de la laque au quatre-épices

Dans une petite casserole, réunissez le miel et les 4 épices et faites fondre à feu doux pendant 3 minutes. Salez et poivrez le magret. Dans une poêle à feu vif, faites saisir les magrets de canard sur le côté gras. 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 5 minutes avant de les trancher.

Dressage de votre assiette

Placez une portion de pommes de terre et asperges au fond de votre assiette puis disposez sur le dessus les tranches de magret de canard. Décorez l'assiette avec le reste de miel aux épices.

Bon appétit!