

Magret de canard rôti au miel d'épices, polenta crémeuse aux champignons, oignons grelot, asperges |

Recette pour 4 personnes



Description

Magret saisi à la poêle, aromatisé au miel d'épices.

L'astuce du chef

La polenta crémeuse doit être réalisée au dernier moment pour être servie chaude. Elle ne peut pas être réchauffée.

Ingrédients

Magret de canard

- 600 Gr Magret de canard
- 2 Cuil. à soupe Miel
- 5 Ml Quatre épices en poudre
- 4 Pincée(s) Fleur de sel
- 4 Tour(s) de moulin Poivre noir du moulin

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pointes d'asperges et oignons perles

- 12 Unité(s) Asperge verte
- 0.50 Tasse(s) Oignons grelots surgelés
- 30 Gr Beurre

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Polenta crémeuse aux champignons

- 100 Gr Polenta
- 500 Ml Bouillon de légumes
- 25 Gr Fromage mascarpone
- 125 Gr Champignons de paris
- 1 Unité(s) Champignon portobello
- 25 Gr Parmesan râpé
- 4 Branche(s) Persil

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Jus de viande

- 150 Ml Jus de viande

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four à 425 F°**

Mise en place

Préparez le bouillon de légumes et réservez-le au chaud.

Pour enlever la saleté, utilisez un chiffon humide pour frotter les champignons, puis émincez-les.

Râpez le parmesan, coupez le bas des asperges et épluchez les oignons au besoin.

Polenta crémeuse aux champignons

Faites sauter les champignons dans une poêle avec de l'huile de canola et une noisette de beurre. Au dernier moment, ajoutez le persil dans vos champignons.

Une fois cuits, débarrassez-les sur du papier absorbant, réservez-les sur une assiette. Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de légumes. Versez la semoule en pluie en fouettant et cuire pendant 13 à 15 min en remuant régulièrement.

Ajoutez le mascarpone et le parmesan râpé, moulez votre polenta dans une plaque d'1 pouce de haut. Au moment de servir, détaillez à l'emporte-pièce la polenta et saisissez-la dans le beurre de chaque bord. Réchauffez vos champignons et déposez-les sur la polenta dans l'assiette.

Magret de canard

Dans une petite casserole, réunissez le miel, les 4 épices et faites fondre à feu doux pendant 3 minutes.

Salez et poivrez le magret.

Dans une poêle à feu vif, saisissez les magrets de canard sur le côté gras.

Placez les magrets sur une plaque de 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.

Pointes d'asperges et oignons grelot

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Faites blanchir les asperges en les plongeant dans l'eau pendant une minute. Égouttez et plongez les asperges dans un bain d'eau glacée afin de stopper leur cuisson.

Dans une poêle, faites fondre du beurre et déposez les oignons grelot. Laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à caramélisation. Lorsqu'ils sont prêts. Réservez.

Au moment de servir, faites revenir vos légumes dans une poêle chaude avec du beurre.

Jus de viande

Portez à ébullition votre jus de viande, laissez réduire un peu.

Bon appétit!