

Magret de canard rôti, endives braisées, céréales parfumées et carottes nouvelles persillées

Recette pour 4 personnes

Description

Un mélange de saveurs audacieux qui fera le bonheur de vos invités

L'astuce du chef

Le plat parfait pour se réconforter

Ingrédients

Magret de canard

- 2 Unité(s) Magret de canard
- Sel et poivre

Endives braisées

- 4 Unité(s) Endive
- 30 Ml Beurre
- 50 Ml Sirop d'érable
- 30 Ml Sauce soya allégée
- 150 Ml Eau
- 1 Cuil. à thé Cinq épices chinoises en poudre

- Sel et poivre

Carottes nouvelles persillées

- 4 Unité(s) Carotte fane
- 3 Branche(s) Persil
- 150 Ml Bouillon de poulet
- 15 Ml Beurre

- Sel et poivre

Céréales crémeuses

- 100 Gr Orge perlé
- 50 Gr Quinoa
- 500 Ml Fond de veau
- 2 Unité(s) Échalote ciselée
- 50 Ml Cognac
- 50 Ml Fromage mascarpone

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **375 F°**

Le magret de canard

Parer les magrets et les cuire dans une poêle sur le coté peau pendant 10 minutes sur un feu moyen et retourner pour 3 minutes. Poursuivre la cuisson au four jusqu'à ce que la température interne soit de 52C et le laisser reposer pour 5 minutes.

Les endives

Tailler les endives en deux et enlever le cœur. Les colorer légèrement avec le beurre. Ajouter les épices et les liquides. Enfourner à couvert pour 1 heure à 375F.

Les carottes

Émulsionner le bouillon de volaille et le beurre, y cuire les carottes jusqu'à tendreté. Finir avec le persil.

Céréales crémeuses

Cuire les céréales séparément dans de l'eau salé comme des pâtes.-Colorer les échalotes avec un peu d'huile, puis les flamber au cognac. Ajouter le fond brun.-Égoutter et finir la cuisson des céréales dans le fond brun. Une fois tout le fond absorber, finir avec le mascarpone et réserver au chaud.

Dressage

Dans un bol creux, mettre un nid de céréales crémeuses et couronner d'un demi magret tranché assez finement. Compléter l'assiette avec 2 endive et 1 carotte. Mettre un peu de fleur de sel sur le canard.

Bon appétit!