

## Magrets aux figues et au miel

### Côté marché :

**Pour 4 personnes**

### Préparation :

15 mn, 1 h à l'avance

### Cuisson : 30 mn

2 magrets de canards de 400 g chacun

1 cs de vinaigre balsamique

1 cs de miel d'acacia

1 cs de poivre concassé

sel

### Pour les figues :

12 figues noires, mûres à point

2 cs de miel d'acacia

2 cs de sucre cristallisé roux

6 pincées de cannelle en poudre

### Pour servir :

1 cs de fleur de de sel

1 cs de cinq parfums



Laissez les magrets 1 h à température ambiante avant de les faire cuire.

Quadrillez la peau des magrets de qqs coups de couteau peu profonds. Saupoudrez-les de sel et poivre côté chair. Faites chauffer une cocotte en fonte ovale de 29 cm de diamètre sur feu moyen.

Couchez-y les magrets côté peau et laissez-les cuire 10 mn, en arrosant le côté chair du gras rendu pendant la cuisson.

Préparez les figues : allumez le four à 250°C. Roulez les figues dans le miel, puis rangez-les dans un plat à four pouvant juste les contenir. Saupoudrez-les de sucre et de cannelle.

Après 10 mn de cuisson des magrets, jetez le gras de cuisson. Retournez les magrets côté chair contre le fond de la cocotte et faites-les cuire 3 mn, en piquant la peau croustillante de plusieurs coups de fourchette, du gras s'écoule encore. Retirez les magrets de la cocotte et jetez tout le gras de cuisson.

Versez le vinaigre et le miel dans la cocotte et éteignez le feu, le vinaigre s'évapore complètement. Remettez les magrets côté peau dans la cocotte. Couvrez la cocotte et laissez reposer les magrets 10 mn.

Pendant ce temps, glissez le plat contenant les figues dans le four chaud et laissez cuire 10 mn.

Retirez les magrets de la cocotte, posez-les côté peau sur une planche. Versez 1 cs d'eau chaude dans la cocotte et mélangez. Emincez finement les magrets et disposez-les dans 4 assiettes.

Versez dans la cocotte le jus rendu pendant le découpage et mélangez. Nappez les tranches de magret de cette petite sauce. Entourez-les de figues et servez aussitôt. Mélangez la fleur de sel et le cinq parfums et présentez-les dans une petite coupelle à part : vous en parsèmerez les magrets avant de les déguster.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>