

Canard au miel, couscous à la mangue et coriandre



Magazine Good Food Août 08

Pour 2 :

prep 10 minutes, cuisson 18 minutes

1 cseupe huile olive

175g couscous

300ml bouillon de volaille bouillant (reconstitué du commerce pour moi)

1 bonne pincée de flocons de piment séchés

1 petite mangue pelée et coupée en dés (pas trop petite quand même!)

2 cseupe coriandre fraîche hachée

2 petits magrets de canard (ou 1 gros dans mon cas)

2 cseupe miel liquide

4 clous de girofle entiers

sel, poivre QS

Pour la déco, 1 mangue, quelques clous de girofle, des feuilles de coriandre

Dans une sauteuse, mettre l'huile à chauffer, ajouter le couscous et le laisser aller jusqu'à une très légère coloration en remuant souvent. Ajouter le bouillon bouillant, les flocons de piment séché, la mangue coupée en dés, sel et poivre (attention au sel, le bouillon est déjà salé. Ôter du feu, couvrir et laisser gonfler 10 minutes.

Préchauffer le four à 200°C/180°C chaleur tournante/gaz 6

Quadriller de la lame d'un couteau la peau des magrets et placer les magrets dans une poêle anti adhésive froide peau dessous. Cette poêle doit pouvoir passer au four. Mettre la poêle sur feu vif 5 minutes environ, le temps que le gras commence à s'écouler et la peau à dorer.

Retourner les magrets pour saisir le côté chair quelques secondes seulement et enfourner tel quel pour 5 minutes. Retirer les magrets du four, arroser du miel en filet, caser les clous de girofle dans les croisillons et ré-enfourner pour 5 minutes maxi.

Égrainer le couscous, ajouter la coriandre, goûter, rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Ôter les clous de girofle des croisillons des magrets et couper les magrets en fines tranches.

Répartir le couscous sur les assiettes, placer les tranches de magret dessus.

Ajouter la déco (éventail de tranches de mangue, clous de girofle, feuilles de coriandre)