

Magret de canard aux épices

(recette des Passeuses de goût)



Ingrédients :

Pour 1 **magret**, soit 2 personnes :

3 càs **miel**

3 càs **cumin en poudre**

1 càs **gingembre** en poudre ou frais râpé

4 càs **sauce soja**

Un peu **d'huile ou de beurre**

Sel, poivre

Préparation :

- Verser les épices, le miel, le soja dans un saladier et mélanger.
- Couper le magret en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et en retirer presque tout le gras.
- Verser dans la marinade, bien enrober les morceaux et laisser mariner au moins 1h au frais (mieux encore si c'est une nuit).
- Mettre un jet d'huile ou une cuillerée de beurre dans une sauteuse, chauffer et y jeter les magrets.
- Ajouter un peu de sel (attention la sauce soja a déjà salé) et de poivre, couvrir et laisser cuire à feu vif 2mn et à couvert ; retourner les tranches de magret et secouer la poêle pour éviter d'attacher ; laisser encore une mn.
- Pour finir retirer le couvercle, verser le fond de marinade sur la viande, juste le temps de la réchauffer et servir aussitôt.

NB : les « Passeuses de goût » est une association d'agricultrices du Lot qui propose des ateliers de cuisine axés sur les produits locaux, et organise des rencontres avec des producteurs lors de leurs ateliers.