

Magrets de canards marinés

Ingrédients pour 2 personnes:

1 magret de canard

2 càs de sauce de soja

1 càs de vinaigre balsamique (vous pouvez varier selon vos goûts)

1 càs de miel

1 gousse d'ail et une échalote hachées

1 càs de thym

1 volée de persil ciselé

1 bonne càs de mélange de 5 baies concassées

Du sel et du poivre



Dans un plat mélanger tous les ingrédients de la marinade.



Inciser la peau du magret en la cadrillant avec un couteau bien aiguisé.

Bien enduire le magret avec la marinade en essayant de bien la faire pénétrer du côté peau.

Laisser mariner 4h minimum en le retournant de temps en temps (moi je l'ai laissé la nuit).



Le lendemain allumer la grill de votre four et faire dorer le canard avec sa marinade, d'abord 10 mn côté peau en retourner pour finir 15 à 20 mn de l'autre côté.

Surveiller quand même !!!

