



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Ma devise : Vite, beau et bon !*



Magret de canard aux raisins

Voici un magret de canard aux saveurs d'automne raisins, pommes, figes et noix. Je voulais y mettre des figes fraîches mais n'en ayant pas trouvé, j'ai utilisé du balsamique à la fige de D-Gustation. C'était délicieux.



INGREDIENTS : 2 personnes

1 magret de canard
2 càs de vinaigre balsamique à la fige de D-Gustation
2 c à s de sucre de canne
sel, poivre
1 petite grappe de raisins
200 ml de jus de pommes
QS cerneaux de noix

PREPARATION :

Dessiner des croisillons sur le côté peau du magret, il ne faut pas entailler la chair, juste la graisse.

Mettre à cuire le magret, côté peau, dans une poêle bien chaude sans matière grasse.

Continuer la cuisson à feu moyen, ensuite retourner le magret et cuire l'autre face. Saler et poivrer.

Oter le magret de la poêle et jeter la graisse.

Garder le magret au chaud.

Poêler les raisins quelques minutes et les garder au chaud avec les magrets.

Déglacer la poêle avec le jus de pomme et balsamique. Laisser réduire. Ajouter sucre et laisser caraméliser jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.

Servir aussitôt le magret tranché, les raisins et la sauce. Saupoudrer de noix hachées grossièrement.

Les Délices de Mimm

<http://delicesdemimm.canalblog.com/>