

MAGRET DE CANARD AUX NECTARINES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 magrets de canard
- 4 nectarines
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 verre de vin de Porto
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe de baies roses
- quelques brin de thym
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Incisez légèrement la peau des magrets en damiers. Préchauffez le four à 120°
- Dans une poêle, bien chaude, saisissez les magrets, côté peau 6 minutes à feu vif. Videz la graisse, en en conservant qu'un petit peu, et retournez-les. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 8 minutes à feu doux en arrosant de temps en temps la viande avec la graisse de cuisson. Éteignez le four, puis enveloppez les magrets dans des feuilles d'aluminium et placez-les dans le four.

- Lavez et coupez les nectarines en 4, en enlevant les noyaux. Saisissez-les dans la poêle de cuisson des magrets dans la graisse restante. Ajoutez le thym et les gousses d'ail en chemise (non pelées), juste fendues. Laissez dorer 5 minutes en retournant les quartiers au milieu de la cuisson. Puis, réservez-les au chaud dans un plat couvert.
- Déglacez le poêle avec le vinaigre balsamique en frottant le fond de la poêle avec une spatule en bois pour décoller les sucs de cuisson. Ajoutez le miel, puis le porto et les baies roses. Remettez les nectarines dans la poêle et laissez frémir 1 minute.
- Sortez les magrets du four. Coupez-les en 6 à 8 morceaux chacun et disposez-les dans un plat de service avec les nectarines, et nappés de sauce.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

165 kcal

BON APPÉTIT !