

Magret de canard laqué au miel et aux épices



Ingrédients

1 1/2 c.à soupe	miel, liquide	30 g
1 1/2 c.à soupe	vinaigre balsamique	23 mL
1/2 c.à thé	cannelle en poudre	1 g
1/2 c.à thé	cumin en poudre	1 g
1/4 c.à thé	graines de coriandre, moulues grossièrement ou broyées	0.4 g
1/4 c.à thé	poivre en grains, moulu grossièrement ou broyé	1 g
1	magrets de canard	360 g
	sel au goût	

Avant de commencer

Si le magret est emballé sous-vide, le retirer de l'emballage 1 h avant la cuisson afin de l'assécher.

Garder les assiettes de service au chaud en les plaçant sur la cuisinière.

Méthode

1. Préchauffer le four à 230°C /450°F.
2. Chauffer le miel dans une **casserole** 2-3 min à feu vif, pour que le miel caramélise légèrement. Y ajouter le vinaigre, en mélangeant pour dissoudre le miel. Ajouter les épices, baisser le feu à 'doux' et laisser **réduire** jusqu'à obtention d'une consistance nappante, soit environ 5 min.
3. Pratiquer des incisions en damier sur la peau des magrets. Saupoudrer de sel et bien frotter pour imprégner la viande. Déposer les magrets côté peau vers le bas dans une **poêle** à fond épais. Verser la sauce au miel sur les magrets et cuire au centre du four environ 8 min. Retourner et cuire 2 min (ce qui donnera une viande rosée).
4. Transférer les magrets sur une planche à découper, couvrir d'un papier d'aluminium et attendre 5 min avant de découper (pour que les jus se réabsorbent). Servir les tranches nappées de sauce.

Accompagnements recommandés

- **Choux de Bruxelles à la milanaise**
- **Asperges grillées**

- Purée de pommes de terre et céleri-rave
- Haricots verts blanchis
- Fenouil au parmesan
- Purée de courge au gingembre