



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Magret de Canard au Vinaigre de Framboises et Miel

difficulté : ● / prix : €€€ / temps de préparation : ⌚⌚

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 filets de canard, ou 3 beaux magrets,
200 grammes d'échalotes,
5 cl de vinaigre de framboise,

3 cuillères à soupe de miel,
1 demi-verre d'eau

Progression

Épluchez et ciselez finement les échalotes

Faites chauffer une poêle pas trop chaud

Déposez les magrets de canard dedans

Faites cuire côté peau, enlevez le surplus de graisse qui fond

Réservez cette graisse pour une autre utilisation

Après 5 minutes coté peau, retournez les magrets sur l'autre face quelque instant juste le temps de les marquer

Placez-les sur une plaque

Enfournez 5 minute à 150°C en fonction de la cuisson souhaitée

Dans la poêle, jetez les échalotes ciselées, faites les suer sans coloration

Déglacez avec le vinaigre de framboise, laissez réduire

Mettez les 3 cuillères de miel et le demi-verre d'eau

Laissez réduire jusqu'à ce que les échalotes soient cuites et que la sauce soit sirupeuse

Sortez les magrets du four et tranchez-les finement.

Placez sur une assiette chaude de préférence et napper de sauce

Accompagnez avec pomme de terre purée ou sautées

Conseil accord met et vin

Servir avec un Anjou Rouge ou un Anjou Village

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)