

MAGRETS DE CANARD ET FIGUES RÔTIES



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) : - 2 beaux magrets de canard (400 g pièce)

- 6 figues mûres mais fermes
- miel liquide
- 4 épices, fleur de sel, poivre du moulin noir et blanc
- 100 g de beurre demi-sel
- 1/2 verre de porto
- vinaigre de vin balsamique

Préparation de la recette :

Poser dans un plat les magrets sur la peau, les assaisonner légèrement de 4 épices et les filmer. réserver au frais une demi-heure.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Inciser la partie supérieure des figues en croix. Ecarter-les et déposer une parcelle de beurre.

Enfourner et cuire 5 à 7 minutes.

Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, saisir les magrets sur la peau de façon à ce que la graisse fonde, les retourner et laisser cuire 5 mn et les retourner encore 5 mn à feu doux.

En fin de cuisson, déglacer au vinaigre de vin balsamique et au miel, ôter les magrets, les saler, poivrer. Ajouter le jus de figues. Réduire légèrement. Passer la sauce au chinois.

Dans de belles assiettes blanches, disposer le magret en éventail, les figues, décorer avec la sauce.

VIN conseillé :

Mission Haut Brion, Clos Labégorce 95, Rioja Reserva 91