

Magret de canard

4 personnes ⌚ 45 minutes

Le canard est un volaille plutôt grasse, mais délicieuse en période de fête. Agrémenter de légumes, il peut devenir une vrai splendeur. Pour épater la galerie ou pour se faire plaisir il faut pas hésiter !



Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 500g poireaux
- 300g petites carottes
- 2 oignons
- 2 gousses Ail
- 1 bouquet de ciboule
- Sel
- Poivre



Préparation

1. Pelez les carottes, les oignons et l'ail. Nettoyez les poireaux. Emincez tous les légumes finement. Rincez la ciboule.
2. Faites cuire les carottes 5 min dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les et égouttez-les.
3. Quadrillez au couteau en incisant légèrement la peau des magrets. Salez, poivrez. Faites chauffer une cocotte. Mettez les magrets à cuire côté peau 2 min à feu vif puis 3 min à feu doux. Retournez-les et faites-les cuire 3 min, puis réservez enveloppés de papier d'aluminium.
4. Faites rissoler 3 min les oignons et l'ail dans la cocotte avec le gras de cuisson des magrets. Ajoutez les carottes, les poireaux et la ciboule. Mélangez et laissez cuire 10 min à feu moyen en remuant souvent.
5. Éliminez le gras des magrets et remettez-les 5 min dans la cocotte avec les légumes. Découpez les magrets en tranches et servez-les accompagnés des légumes rôtis.

