

MAGRET DE CANARD ROTI AU MIEL ET CITRONS CONFITS

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard (200 g pièce environ)
 - 25 cl de vin blanc
 - 5 cl d'huile
 - 60 g de beurre

Sauce :

- 100 g de miel
- 4 citrons jaunes (zestes)
 - 1 orange
- 1 pamplemousse
 - 5 g de sucre
- 10 cl de vinaigre
- 150 g de fond de canard lié
- QS de sel, poivre, cayenne, 4 épices

Préparation

- Canneler les 4 citrons (zestes). Les blanchir une première fois et les rincer. Renouveler l'opération 3 fois et presser les agrumes.
- Préparer la sauce, verser dans une casserole le miel, le sucre et laisser cuire jusqu'à obtention d'une couleur ambrée légèrement caramélisée. Déglacer avec le vinaigre, ajouter le jus d'agrumes. Laisser un peu réduire et ajouter le fond de canard corsé et lié. Laisser mijoter avec les zestes de citron.
- Assaisonner la sauce avec une pointe de cayenne. Assaisonner les magrets de canard avec sel, poivre et un peu de 4 épices. Mettre l'huile et le beurre dans une poêle et disposer les magrets après les avoir légèrement entaillés côté peau. Laisser cuire 5 mn et les retourner. Laisser 4 mn de l'autre côté. Laisser reposer 5 mn et servir bien rosé. Emincer très finement les magrets et napper de sauce sur l'assiette.