

Magret de canard aux myrtilles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 beaux magrets de canard
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées
- 4 c à s de miel
- 5 cl de vinaigre de xérès
- 15 cl de fond de veau
- 1 c à s de crème de cassis
- Sel, poivre

Porter le miel à ébullition dans une casserole pour qu'il caramélise légèrement. Ajouter le vinaigre et laisser bouillir 5 min. ajouter les trois quarts des myrtilles, le fond de veau et la crème de cassis.

Assaisonner, laisser cuire 15 à 20 min sur feu doux.

Dégraissier les magrets de canard, puis quadriller la graisse, coté peau, avec la pointe d'un couteau, saler, poivrer. Les déposer, coté peau, dans une poêle antiadhésive et les cuire à sec, 6 min à 8 min sur chaque face.

Mixer la sauce, la filtrer et la réchauffer sur feu doux avec le reste des myrtilles.