



À TABLE !

Recette

SOURCE : livre de recettes "Saveurs et équilibre", Marie-Claire Quittelier

MAGRET DE CANARD GRILLÉ, VINAIGRETTE TIÈDE AU VINAIGRE BALSAMIQUE ET POIVRE ROSE

Une autre manière de déguster un magret en limitant les matières grasses et en privilégiant une vinaigrette plutôt qu'une sauce crémée.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISSON : 4 MIN

FACILE

CHER

Vinaigrette :

- 2 c à s de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail, hachée
- 12 graines de coriandre, écrasées
- 3 c à s d'huile d'olive
- 5 cl d'eau
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 magrets d'environ 285 g chacun, coupés en tranches de 1 cm

Garniture :

- 1 c à s de coriandre, hachée
- 1 c à s de ciboulette, ciselée
- 1 c à s de basilic, haché
- 1 c à s de poivre rose lyophilisé, moulu grossièrement



CONSEIL VIN : ROUGE - Château La Thezanne, Vaqueyras AC, Côtes du Rhône, France - Carmenère Reserva, Chili

1. La vinaigrette : dans une casserole, faites chauffer le vinaigre balsamique avec l'ail, les graines de coriandre, l'huile d'olive et l'eau, 2 min. Salez et poivrez. Passez la vinaigrette au chinois et réservez.
2. Préchauffez un grill.
3. A l'aide d'un pinceau à pâtisserie, enduisez un gril ainsi que les tranches de magret d'huile d'olive.
4. Faites griller les tranches de magret 1 min, de chaque côté pour une cuisson 'rosée'.
5. Réchauffez la vinaigrette.
6. Répartissez le magret grillé dans les assiettes. Nappez de vinaigrette. Saupoudrez de coriandre, ciboulette, basilic et poivre rose.

DÉLICIEUX AVEC DES CHAMPIGNONS SAUVAGES, UN MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES D'HIVER OU DE LÉGUMES RACINES RÔTIS.

ASTUCE : LA CUISSON DU MAGRET EST SIMILAIRE À CELLE DU BOEUF : BLEU, SAIGNANT, À POINT. A CHACUN SA CUISSON.

VARIANTE : SERVEZ CETTE VINAIGRETTE AVEC DU BOEUF, DE LA VOLAILLE OU UN POISSON.