LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret de canard, sauce douce à la caroube, légumes rôtis

Envie de surprendre vos convives avec une sauce douce à la caroube qui sublime un magret croustillant ? Cette recette simple allie le grain du canard à une sauce veloutée, légèrement sucrée et toastée grâce à la poudre de caroube. Le jus de cuisson est déglacé au vin rouge puis au bouillon, réduit lentement jusqu'à un nappage brillant, enrichi d'une pointe de caroube et d'un filet de miel pour équilibrer les arômes. Sa texture satinée enveloppe chaque tranche tandis que la peau reste craquante ; un contraste de textures très gourmand. Idéale pour un dîner convivial d'automne, servie avec des légumes rôtis ou une purée onctueuse. Vous serez étonné(e) de la simplicité d'exécution et du résultat gourmand qui évoque les saveurs méditerranéennes.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**25 min**	**Facile**

Ingrédients

- 2 magrets de canard (environ 700–800 g au total)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote finement ciselée
- 50 ml de vin rouge
- 100 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 à 2 c. à café de Poudre de caroube
- 20 g de beurre froid, en dés
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de thym (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Poudre de Caroube

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préparez les magrets: retirez l’excédent de gras si besoin et entaillez la peau en croisillons sans couper la chair. Salez et poivrez côté peau et chair.

Chauffez une grande poêle à feu moyen. Posez les magrets côté peau dans la poêle froide puis montez le feu à moyen-vif pour bien rendre la graisse et obtenir une peau croustillante (8–10 min). Égouttez une partie de la graisse si elle devient trop abondante.

Retournez les magrets et poursuivez la cuisson 5–7 minutes selon la cuisson désirée (5–6 min pour rosé). Retirez les magrets et laissez-les reposer 8–10 minutes sur une planche, recouverts d’aluminium lâche.

Videz la graisse excédentaire en laissant environ 1 c. à soupe de sucs dans la poêle. Baissez le feu. Ajoutez l'huile d'olive si nécessaire et faites revenir l'échalote 1–2 minutes jusqu’à ce qu’elle devienne translucide.

Déglacez avec le vin rouge: versez-le dans la poêle chaude et grattez bien le fond pour dissoudre les sucs. Laissez réduire de moitié à feu moyen.

Ajoutez le bouillon et le vinaigre balsamique. Mélangez et laissez réduire doucement jusqu’à obtenir une consistance sirupeuse (environ 6–8 minutes).

Pendant la réduction, diluez la Poudre de caroube dans 1 à 2 c. à soupe de bouillon chaud dans un petit bol pour éviter les grumeaux. Incorporez le mélange à la sauce, ajoutez le miel et laissez réduire encore 1–2 minutes en remuant.

Hors du feu, montez la sauce au beurre: incorporez les dés de beurre froid en fouettant pour lier la sauce et obtenir un nappage brillant. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre, ajoutez un brin de thym si désiré.

Faites trancher les magrets en biais et nappez-les généreusement de sauce à la caroube. Servez avec des légumes rôtis, une purée ou des pommes de terre sautées.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une peau bien croustillante, commencez la cuisson des magrets côté peau dans une poêle froide et montez progressivement la température. Délayez toujours la poudre de caroube dans un peu de liquide chaud avant de l’ajouter à la sauce pour éviter les grumeaux. Pour une sauce plus onctueuse, laissez-la réduire lentement et incorporez le beurre hors du feu.