

Magret de canard au jus de tonka et purée de patate douce

Le jus de tonka relève subtilement le magret de canard d'une chaleur suave et gourmande. La fève, finement râpée en fin de cuisson, apporte des notes de vanille, d'amande et de caramel qui s'accordent à merveille avec la chair fondante du magret et la douceur veloutée de la purée de patate douce. La texture onctueuse de la purée contrebalance le croustillant de la peau, tandis qu'une touche de miel et un fond réduit donnent de la brillance au jus. C'est une recette idéale pour un dîner d'automne, simple à réaliser mais élégante dans l'assiette — parfaite pour recevoir ou pour un repas familial réconfortant.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
25 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 2 magrets de canard (350-400 g chacun)
- 800 g de patates douces
- 30 g de beurre + 1 noix pour la purée
- 10 cl de crème liquide (ou lait)
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 150 ml de fond de volaille ou fond de veau
- 50 ml de vin rouge (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 1 petite échalote
- 1 branche de thym (facultatif)
- Sel, poivre
- Fèves Tonka Entières VENEZUELA (1 fève entière)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Fèves Tonka Entières
VENEZUELA



Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare la purée: épluche et coupe les patates douces en cubes réguliers. Mets-les dans une casserole, couvre d'eau froide et porte à ébullition. Sale légèrement et laisse cuire 15-20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutte et écrase les patates douces au presse-purée ou avec une fourchette. Ajoute 20-30 g de beurre chaud et la crème. Rectifie l'assaisonnement et garde au chaud; couvre pour éviter qu'elle ne sèche.

Prépare les magrets: entaille la peau en quadrillage sans couper la chair, sale et poivre côté peau et chair. Laisse reposer 10 minutes à température ambiante.

Avec une poêle froide, pose les magrets côté peau, monte le feu à moyen et laisse fondre la graisse 8-10 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et croustillante. Égoutte la graisse en excès si besoin.

Retourne les magrets et poursuis la cuisson 4-6 minutes pour une cuisson rosée (adapte le temps selon l'épaisseur). Retire les magrets et laisse-les reposer 8-10 minutes sous une feuille de papier aluminium.

Dans la même poêle, garde 1 cuillère à soupe de graisse, ajoute l'échalote finement ciselée et fais-la suer. Déglace avec le vin rouge si utilisé, gratte les sucs, puis ajoute le fond de volaille et le miel. Laisse réduire 4-5 minutes sur feu moyen.

Hors du feu, râpe très finement sur la sauce 1/4 de fève tonka (microplane) et mélange. Goûte et ajuste: si tu veux plus de présence aromatique, ajoute jusqu'à 1/2 fève au total pour 4 personnes. Monte la sauce avec une noix de beurre pour la lisser.

Découpe les magrets en tranches épaisses. Dresse: une quenelle de purée, les tranches de magret posées dessus et nappe de jus à la tonka. Ajoute un tour de moulin à poivre et quelques feuilles de thym si désiré.

Le conseil des Épices Curieuses

Râpe la fève tonka au microplane juste avant de l'incorporer pour préserver l'arôme. Laisse reposer le magret 8-10 minutes après cuisson pour garder les jus. Si la sauce est trop acide, adoucis avec une pointe de miel.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit