LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret de canard cannelle snacké, chutney mangue-cannelle

Magret de canard cannelle snacké, chutney mangue-cannelle : une assiette estivale qui joue sur le contraste entre la chair rosée et un chutney fruité, parfumé d'un bâton de cannelle de Ceylan entier. La peau du magret devient croustillante, la graisse fondante et la viande garde un cœur tendre ; face à elle, le chutney apporte une pulpe douce-acidulée, relevée d'un soupçon de gingembre et d'un filet de vinaigre pour la fraîcheur. Idéal pour un barbecue raffiné ou une table en terrasse, ce plat se prépare rapidement et se partage. En cuisinant simplement, la cannelle diffuse une profondeur chaleureuse sans dominer, donnant à chaque bouchée un équilibre gourmand et légèrement miellé.

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

Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈700–800 g au total)
- 1 bâton de cannelle de Ceylan entier
- 2 mangues mûres (ou 400 g de mangue surgelée décongelée)
- 1 petite échalote, finement émincée
- 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de sucre roux ou de miel
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre (ou vinaigre de vin blanc)
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 20 g de beurre (optionnel, pour monter le chutney)
- 1/2 petit piment rouge ou 1 pincée de piment d'Espelette (optionnel)
- Le zeste et le jus d'1 citron vert
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Bâtons de cannelle de Ceylan entier

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare le chutney: pèle et coupe les mangues en petits dés. Réserve.

Dans une petite poêle, chauffe 10–15 secondes le bâton de cannelle à sec pour réveiller ses arômes, puis casse-le légèrement et ajoute-le à la poêle.

Fais chauffer 1 cuillère d'huile à feu moyen, ajoute l'échalote et fais-la suer 2–3 minutes sans colorer. Ajoute le gingembre, le sucre (ou miel) et les dés de mangue.

Verse le vinaigre et 1 cuillère à soupe d'eau, mélange et laisse mijoter à feu doux 8–10 minutes jusqu'à obtention d'une texture compotée. Si tu veux, ajoute le beurre en fin de cuisson pour la brillance. Retire le bâton de cannelle et ajuste sel, poivre, zeste et jus de citron vert.

Prépare le magret: entaille la peau en losanges sans couper la chair. Sale et poivre des deux côtés, laisse reposer 10 minutes à température ambiante.

Chauffe une poêle lourde sur feu moyen-fort. Pose le magret côté peau dans la poêle froide, augmente le feu pour fondre la graisse et cuire 6–8 minutes en pressant légèrement pour un rendu uniforme. Égoutte l'excès de graisse si besoin.

Retourne les magrets et saisis la face chair 2–3 minutes jusqu'à coloration dorée. Pour un goût fumé, finis 2–3 minutes de chaque côté sur le barbecue chaud plutôt qu'au four.

Laisse reposer les magrets 5–8 minutes sous une feuille d'aluminium pour garder le jus, puis tranche finement en biais.

Dresse: dispose les tranches de magret rosé, nappe d'une cuillerée de chutney mangue-cannelle et parsème de coriandre. Serre avec un accompagnement simple (salade tiède, maïs grillé ou riz pilaf).

Le conseil des Épices Curieuses

Service: tranche le magret juste avant de servir pour garder la viande rosée et nappe au dernier moment du chutney tiède. Conservation: conserve le chutney au frais dans un bocal fermé 3 à 4 jours; réchauffe doucement avant de servir. Pour une cuisson rosée fiable, vise 55–58 °C au centre après repos.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit