LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret de canard rôti, compote de pomme acidulée & Croquant des prés

Magret de canard rôti, compote de pomme citronnée et une pluie de Croquant des prés : une alliance qui fonctionne dès la première bouchée. Le magret garde une peau bien croustillante et une chair rosée, la compote apporte une acidité légère et lumineuse qui tranche le gras, et le Croquant des prés vient équilibrer le tout avec ses baies roses, son sumac acidulé, la ciboulette et le croquant du sarrasin. C’est une recette chaleureuse, simple et parfaite pour un dîner en famille ou un repas entre amis. Elle se prépare en moins d’une heure et laisse à chacun le plaisir de trancher et de saupoudrer au dernier moment.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**30 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈700–800 g au total)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 3 pommes acidulées (type Granny Smith ou Pink Lady)
- 1 citron (zeste + 1 cuillère à soupe de jus)
- 1 cuillère à soupe de sucre ou de miel
- 20 g de beurre (ou 1 cuillère à soupe d'huile pour une version allégée)
- 2 cuillères à soupe de Croquant des prés
- Quelques brins de ciboulette fraîche (pour servir, optionnel)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Croquant des prés

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare la compote: épluche, évide et coupe les pommes en petits dés.

Dans une casserole, fais fondre le beurre à feu moyen, ajoute les pommes, le sucre et le zeste de citron. Laisse cuire 10–12 minutes en remuant, puis ajoute le jus de citron. La compote doit rester légèrement texturée. Réserve au chaud ou à température ambiante.

Sors les magrets 20–30 minutes avant cuisson. Incise la peau en croisillons sans couper la chair et sale généreusement la peau, moins la chair. Poivre la chair.

Préchauffe une poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Pose les magrets côté peau dans la poêle froide puis monte progressivement le feu pour rendre la graisse: 6–8 minutes en écoulant la graisse de temps en temps.

Égoutte l'excès de graisse (garde-la pour une autre cuisson si tu veux) puis retourne les magrets et saisis la chair 1–2 minutes.

Si nécessaire, finis la cuisson 6–8 minutes au four préchauffé à 180 °C pour obtenir un magret rosé (vérifie la cuisson selon ton four).

Retire les magrets, couvre-les légèrement et laisse reposer 8–10 minutes pour que les jus se répartissent.

Tranche finement les magrets contre le grain, dispose des quenelles de compote de pomme à côté et saupoudre juste avant de servir 1/2 cuillère à café à 1 cuillère à café de Croquant des prés par portion (environ 2 cuillères à soupe pour l'ensemble).

Ajoute un peu de ciboulette ciselée si tu veux, et sers immédiatement pour préserver le croquant.

Le conseil des Épices Curieuses

Préfère une cuisson rosée: le magret est meilleur lorsqu'il reste légèrement rosé. Laisse reposer la viande pour éviter que les jus ne s'échappent lors de la découpe. Prépare la compote à l'avance et réchauffe doucement si besoin. Pour un meilleur rendu, parseme le Croquant des prés au dernier moment pour conserver le croustillant.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit