LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret laqué Hot Barbe, panais rôtis et girolles

Magret laqué Hot Barbe : un plat d’automne généreux où le magret rosé se pare d’une laque acidulée et légèrement piquante. La rhubarbe et la verveine de la sauce apportent une fraîcheur citronnée qui tranche délicieusement avec la richesse du canard, tandis que les piments offrent une chaleur précise. Les panais rôtis, fondants et caramélisés, et les girolles sautées au beurre complètent l’assiette par des textures contrastées et des notes terreuses. Cette recette est idéale pour un dîner familial ou un repas entre amis, facile à préparer en moins d’une heure trente, et suffisamment gourmande pour être servie avec une salade tiède ou des petites pommes de terre grenaille rôties.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**45 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈700–800 g au total)
- 600 g de panais, pelés et coupés en bâtonnets
- 250 g de girolles fraîches (ou surgelées), nettoyées
- 3 cuillères à soupe de Sauce Piquante Hot Barbe (Verveine / Rhubarbe) — voir dosage
- 2 cuillères à soupe de miel liquide (acacia ou fleur)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 1 échalote, finement ciselée
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 branche de thym frais
- 1 citron (jus), pour arroser les girolles
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Hot Barbe (Verveine / Rhubarbe)

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur normale). Dans un grand bol, mélange 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec une pincée de sel et poivre. Ajoute les bâtonnets de panais, mélange bien et étale-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourne 25–30 minutes en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés.

Pendant ce temps, prépare la laque du magret: mêle 2 cuillères à soupe de Sauce Piquante Hot Barbe avec 2 cuillères à soupe de miel. Goûte et ajuste si tu souhaites plus ou moins de piquant.

Sors les magrets du réfrigérateur 15 minutes avant cuisson. Incise la peau en losanges sans entailler la chair, assaisonne légèrement côté peau et chair.

Chauffe une grande poêle à sec sur feu moyen. Pose les magrets côté peau vers le bas et laisse fondre doucement la graisse pendant 8–10 minutes: la peau doit être bien dorée et croustillante. Égoutte régulièrement la graisse si elle devient trop abondante.

Retourne les magrets et poursuis la cuisson 3 minutes côté chair pour une cuisson rosée. Baisse le feu, badigeonne généreusement la peau et la chair avec la laque Hot Barbe au miel, puis transfère la poêle (si compatible four) ou un plat allant au four au four préchauffé 5–7 minutes pour fixer la laque et finir la cuisson.

Laisse reposer les magrets 8–10 minutes sous une feuille de papier alu tenue légèrement entrouverte. Pendant le repos, remets les girolles dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 30 g de beurre, ajoute l'échalote ciselée et l'ail. Saisis 3–4 minutes à feu vif jusqu'à ce que les girolles rendent leur eau et commencent à dorer. Ajoute une cuillère à soupe de Sauce Piquante Hot Barbe et le jus d'un demi-citron, saisis encore 30 secondes et rectifie en sel.

Si les panais manquent de brillance, mélange-les avec 1 cuillère à soupe de beurre fondu et une pincée de sel avant de servir.

Tranche le magret en biais en tranches de 5 mm et dispose-les nappées d'un léger filet de laque restante. Répartis les panais rôtis et les girolles autour. Décore d'une branche de thym et sers immédiatement.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un magret bien rosé, vise une cuisson totale côté chair de 3–5 minutes à la poêle puis 5–7 minutes au four selon l'épaisseur. Rends la graisse du canard lentement à feu moyen pour obtenir une peau croustillante sans brûler. Si tu veux intensifier l'écho rhubarbe-verveine, ajoute une cuillère à café de zeste de citron râpé dans la laque.