LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret laqué Tandoori, poires rôties et pilaf de chou rouge

Magret laqué Tandoori et pilaf de chou rouge marient le caractère du canard à une pincée d’exotisme. Le magret reste rosé, sa peau croustillante et sa chair laquée d’un mélange miel-balsamique relevé au Tandoori. Les poires rôties apportent une douceur complice, tandis que le pilaf de riz au chou rouge crée une base légèrement acidulée et caramélisée qui équilibre les épices. Idéal pour un dîner d’automne en famille ou entre amis, ce plat offre des textures contrastées — croustillant, fondant et moelleux — et des saveurs chaudes, épicées et sucrées sans complexité technique. Tu peux le préparer en moins d’une heure et demie, avec des ingrédients simples, pour un résultat gourmand et réconfortant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**40 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈800 g au total)
- 2 cuillères à soupe de miel + 1 cuillère à café pour la glaçure
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d’huile neutre (tournesol ou pépins de raisin)
- 2 cuillères à café de mélange Tandoori (pour la marinade)
- 1 cuillère à café de mélange Tandoori (pour la glaçure)
- 1 cuillère à café de mélange Tandoori (pour le pilaf)
- 300 g de chou rouge (finement émincé)
- 200 g de riz basmati
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d’ail, écrasées
- 600 ml de bouillon chaud (volaille ou légumes)
- 2 poires fermes (Conférence ou Comice), coupées en quartiers
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- Quelques brins de coriandre fraîche ou persil pour servir
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Tandoori

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare la marinade: dans un bol mélange 2 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe d’huile neutre, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, 2 c. à café de Tandoori, sel et poivre. Réserve.

Entaille la peau des magrets en losanges sans couper la chair. Sale légèrement la peau et frotte les magrets avec la marinade. Laisse reposer 20 minutes à température ambiante (ou jusqu’à 2 heures au frais).

Préchauffe le four à 180 °C. Pendant ce temps, prépare les poires: mélange les quartiers avec 1/2 c. à café de Tandoori, 1 c. à soupe d’huile d’olive et un filet de miel. Dispose sur une plaque et enfourne 12–15 minutes jusqu’à ce qu’elles soient dorées et fondantes.

Pour le pilaf: fais chauffer 1 c. à soupe d’huile dans une casserole, fais suer l’oignon 3 minutes, ajoute l’ail et 1 c. à café de Tandoori. Ajoute le chou rouge émincé, laisse revenir 5 minutes puis ajoute le riz. Remue 1 minute pour nacrer, verse le bouillon chaud, couvre et laisse cuire 12–14 minutes à feu doux jusqu’à absorption. Lève le couvercle, ajoute un filet de citron, rectifie l’assaisonnement et garde au chaud.

Saisis les magrets: dans une poêle froide, pose les magrets côté peau, chauffe à feu moyen et fais fondre la graisse pendant 6–8 minutes jusqu’à ce que la peau soit bien dorée et croustillante. Retourne et saisis 2–3 minutes côté chair.

Termine au four: transfère la poêle (ou dépose les magrets sur une plaque) et enfourne 6–8 minutes pour une cuisson rosée (adapte 2–3 minutes de plus si tu préfères plus cuit).

Prépare la glaçure: mélange 1 c. à café de miel, 1 c. à café de vinaigre balsamique et 1 c. à café de Tandoori. À la sortie du four, badigeonne les magrets et laisse reposer 8 minutes sous une feuille de papier aluminium.

Découpe les magrets en tranches fines. Dresse le pilaf de chou rouge, dispose les tranches de magret laquées et ajoute les poires rôties. Parseme de coriandre fraîche et d’un tour de moulin à poivre. Serre chaud.

Le conseil des Épices Curieuses

Laisse toujours reposer les magrets 8–10 minutes après cuisson pour que les jus se répartissent. Pour un pilaf plus moelleux, rince le riz jusqu’à eau claire avant cuisson. Si la peau du magret rend beaucoup de graisse, enlève l’excès pour une assiette moins grasse.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com

La recette en ligne

Le produit