Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Magret de canard laqué miel & Scotch Bonnet

Magret laqué Scotch Bonnet : un magret rosé, tendrement caramélisé, nappé d’une réduction au miel, vinaigre et Sauce Piquante Crazy Bastard pour une finale vive et fruitée. Dès la première bouchée la peau croustillante cède sur une chair rosée, la laque douce-acidulée apporte une brillance et un contrepoint sucré au petit feu fruité du Scotch Bonnet. Les choux de Bruxelles rôtis prennent des notes fumées et croquantes, tandis que des quartiers de pomme acidulée offrent un contraste frais. Cette recette conviviale se prête à un dîner de semaine soigné ou à un repas du dimanche, facile à préparer en moins de 90 minutes et idéale pour qui cherche un plat à la fois réconfortant et légèrement piquant.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**30 min**	**35 min**	**moyen**

Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈800–900 g au total)
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 3 cuillères à soupe (≈45 ml) Sauce Piquante Crazy Bastard - Scotch Bonnet & Épices des Caraïbes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 30 g de beurre
- 500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 2 pommes acidulées (type Granny Smith), coupées en quartiers
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 branche de thym frais
- sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce Piquante Crazy Bastard - Scotch Bonnet & Épices des Caraïbes 100ml

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Dispose les choux de Bruxelles coupés en deux sur une plaque, arrose d'1 c. à soupe d'huile d'olive, sale, poivre et ajoute l'ail écrasé. Enfourne 20–25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

Entaille la peau des magrets en croisillons très peu profonds (sans couper la chair). Sale et poivre côté peau et viande.

Dans une petite casserole, chauffe le miel avec le vinaigre à feu moyen. Ajoute la Sauce Piquante Crazy Bastard et laisse réduire 5–7 minutes jusqu'à obtention d'une laque légèrement sirupeuse. Rectifie en goût: plus de vinaigre si trop sucré, plus de sauce si tu veux plus de piquant.

Dans une grande poêle froide, pose les magrets côté peau. Chauffe à feu moyen-doux et laisse fondre le gras pendant 8–10 minutes, en écumant si besoin pour obtenir une peau bien croustillante et dorée.

Retourne les magrets 2 minutes pour saisir la viande, puis badigeonne généreusement le côté peau d'une partie de la laque. Enfourne la poêle (ou transfère sur une plaque) 6–8 minutes pour obtenir un magret rosé. Ajuste le temps selon l'épaisseur.

Sors les magrets du four, couvre légèrement de papier alu et laisse reposer 6 minutes pour que les jus se répartissent. Pendant ce temps, remets les choux de Bruxelles et ajoute les quartiers de pomme sur la plaque 5 minutes pour les tiédir et légèrement caraméliser.

Découpe le magret en tranches épaisses. Nappe d'un filet de laque restante sans en mettre trop pour ne pas dominer le piment. Dresse avec les choux de Bruxelles rôtis et les quartiers de pomme acidulée, termine d'un tour de moulin et d'un brin de thym.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour cuire le magret bien croustillant, commence toujours côté peau dans une poêle froide pour faire fondre le gras lentement. Si la laque devient trop épaisse, délaye avec un trait d'eau ou de jus de cuisson.