Les épices curieuses
*Explorateurs de saveurs étonnantes*

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

# Magret de canard rôti, glaçage rooibos-vanille et poires confites

Magret de canard rôti servi d’un glaçage chaud aux parfums de rooibos, vanille et une pointe acidulée, accompagné de poires confites à la même infusion : voici une recette qui conjugue douceur pâtissière et caractère grillé. Le gras du magret caramélise sous une laque satinée tandis que la chair reste rosée et juteuse ; les poires confites apportent une note tendre et fruitée, relevée par des éclats toastés de sarrasin pour le croquant. Prépare la base infusionnée en début de préparation, puis tourne entre poêle et four pour un plat familial, chaleureux et réalisable en moins de 90 minutes — parfait pour un dîner d’automne ou un repas de fête à la maison.

| P | T | C | D |
|---|---|---|---|
| PERSONNES | PRÉPARATION | CUISSON | DIFFICULTÉ |
| **4** | **30 min** | **45 min** | **moyen** |

# Ingrédients

- 2 magrets de canard (≈350–420 g chacun), gras dégagé sur le pourtour
- Sel et poivre du moulin
- 2 poires fermes (Conférence ou Comice), pelées et coupées en deux, trognon retiré
- 400 ml d'eau
- 12 g Un p'tit flocon de neige (≈1 c. à soupe) pour l'infusion
- 40 g de sucre (pour les poires)
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 30 ml de vinaigre de framboise (ou vinaigre balsamique de bonne qualité)
- 25 g de beurre froid (ou beurre végétal pour alléger)
- 1 petite échalote, finement ciselée
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 30 g de sarrasin décortiqué (kasha) ou sarrasin soufflé, torréfié pour le croquant
- Quelques fleurs de bleuet séchées pour la finition
- Optionnel: 50 ml de vin rouge pour déglacer la poêle

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

# Préparation

Prépare l'infusion: porte 400 ml d'eau à frémissement, retire du feu, ajoute 12 g Un p'tit flocon de neige; couvre et infuse 7 minutes. Filtre et réserve 300 ml du liquide (garde le reste pour boire).

Poires confites: dans une casserole, porte à frémissement 300 ml d'infusion, ajoute 40 g de sucre et 1 cuillère à soupe de miel. Plonge les demi-poires, couvre partiellement et laisse pocher 12–15 minutes à petit frémissement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais maintiennent leur forme. Retire et réserve au chaud dans le sirop.

Torréfaction du sarrasin: dans une petite poêle sèche, fais griller 30 g de sarrasin décortiqué 3–5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré et croquant. Réserve sur du papier absorbant.

Prépare les magrets: entaillez le gras en croisillons sans couper la chair, sale et poivre côté gras et côté chair. Laisse reposer 10 minutes à température ambiante.

Saisir le magret: chauffe une poêle à feu moyen. Pose les magrets côté gras, laisse fondre le gras et colorer 6–8 minutes en ajustant le feu pour éviter de brûler. Égoutte l'excès de graisse si besoin (conserve-la pour une autre utilisation). Retourne et saisis 1 minute côté chair.

Cuisson au four: préchauffe le four à 180°C. Transfère les magrets (côté gras vers le haut) sur une plaque ou une poêle adaptée et enfourne 8–12 minutes selon la cuisson désirée (10 minutes pour rosé).

Pendant la cuisson, prépare le glaçage: récupère 150 ml d'infusion réservée, fais réduire à feu moyen avec 30 ml de vinaigre de framboise et 1 cuillère à soupe de miel jusqu'à consistance sirupeuse (8–10 min). Ajoute l'échalote émincée en fin de réduction puis incorpore 25 g de beurre froid hors du feu pour lisser la sauce.

Repos et laquage: sors les magrets du four, laisse reposer 8 minutes sous un papier léger. Découpe en tranches épaisses, dispose sur le plat et nappe d'un peu de glaçage chaud.

Dressage: pose deux demi-poires confites par assiette, arrose légèrement de sirop réduit, parseme de sarrasin torréfié et de fleurs de bleuet. Ajoute une touche finale de glaçage sur le magret et sers aussitôt.

## Le conseil des Épices Curieuses

Pour une cuisson homogène, retire les magrets 10 minutes avant la fin de cuisson au four si la peau colore trop; laisse reposer avant de trancher pour garder les jus. Si la réduction devient trop épaisse, allonge avec un trait d'infusion chaude. Torréfie le sarrasin à sec et surveille: il colore vite.