

# CANARD SAUCE BALSAMIQUE, MIEL & ÉCHALOTES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 magret de canard = 350g à 400g
- 4 échalotes
- Vinaigre balsamique 100ml
- Miel 3 càs
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques : coriandre, persil
- Facultatif : huile de tournesol 2 càs

## Astuces :

- Remplacer les échalotes par des oignons.
- Servir le magret avec un tian de légumes ou une poêlée haricots verts & champignons (recettes sur le blog).
- Pour une cuisson + rapide, faire cuire le magret coupé en tranches.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour 3 à 4 personnes**

1. Enlever le gras du magret de canard côté chair. Le retourner et **quadriller** la peau à l'aide d'un couteau.
2. Éplucher et **émincer** les échalotes.
3. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire saisir le magret côté peau pendant environ **7 minutes** (il va rendre du gras, c'est normal).
4. Réserver le gras et retourner le magret. Le faire cuire environ **7 minutes** et le réserver.
5. Sur **feu doux** : faire revenir les échalotes dans l'huile ou le gras du canard pendant environ **3 minutes** jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
6. Ajouter le vinaigre balsamique, le miel, le sel, le poivre. Mélanger et laisser réduire environ 3 minutes.
7. Découper le magret de canard en **tranches** (il doit être **rosé**) et le servir avec la **sauce** et des herbes aromatiques **finement ciselées**.



@Recettes100faim.fr