

MAGRETS DE CANARD À LA SAUCE AIGRE-DOUCE



Des magrets de canard cuits à la vapeur sont nappés d'une sauce aigre-douce. Au sortir de la vapeur, la couleur des volailles et des viandes, même des plus succulents rôtis, en décourage plus d'un : plutôt grisâtre, elle n'augure pas bien de la saveur pourtant délicieuse. Pour se rapprocher un peu plus d'un terrain connu, on dore quelques courts instants à la poêle, au sortir du cuit-vapeur. Les puristes considérant que la sauce est ici péché se contenteront de servir les magrets tels quels avec quelques tranches de pomme ou de kiwi cuites à la vapeur ?

◆ 2 magrets de canard
◆ 3 échalotes
◆ ½ verre de sherry ou de vinaigre de cidre
◆ ½ cuill. c. de miel
◆ 4 à 6 cuill. s. de beurre de ferme au lait cru)

Cuisson:
15 minutes

* La cuisine à la vapeur de Marion, Saveur Minceur, André Cocard et Marion Kaplan, Le livre de poche n° 7859, 1985.

❶ Faites cuire les magrets en 10 minutes à la vapeur douce.

❷ Épongez-les puis posez-les, peau en dessous, dans une poêle à peine huilée. Terminez la cuisson 3 minutes à feu moyen.

❸ Pendant ce temps, faites chauffer le vinaigre ou le sherry, ajoutez les échalotes hachées très finement. Laissez réduire jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.

❹ Ajoutez alors le miel. Dès que le miel est fondu, incorporez le beurre en tout petits dés, en fouettant jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et lisse.

❺ Laissez reposer les magrets. Ils continuent de cuire hors de la poêle. Poivrez-les, puis taillez-les en biais.

❻ Servez avec une *Julienne de petits légumes* à la vapeur et la sauce au miel.



Les graisses du canard font partie des graisses bénéfiques de la famille olive (Ω -9), tout comme le foie gras et la graisse d'oie tant utilisée dans le Sud-Ouest de la France. Pour l'anecdote, ce sont les femmes de cette région qui détiennent le record de longévité en Europe, après les Crétois. Proposons de précéder ce plat d'une *Crème de Potimarron* et de l'accompagner de quinoa, de bâtonnets de céleri-rave à la vapeur : vous comprendrez pourquoi la recette ne prévoit qu'un demi-magret par personne. Vous pensez manquer de protéines dans ce cas-là ? Mais vous en avez déjà dans le lait de la crème de potimarron, ou dans les œufs de la version 'riche'. Le quinoa et les légumes comme le céleri-rave sont un apport de protéines végétales, équilibrées par la volaille. Dans un menu classique, qui aurait osé réduire à ce point les quantités de viande ou assimilés ? Certainement pas dans un restaurant : qui paierait le prix, sans *en avoir pour son argent* ?, m'avouait un chef passionné.