



Magret de canard aux pruneaux

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 magrets (ou filets) de canard ou de canette
- 2 échalotes
- 20 cl de fond de brun
- 100 g de beurre
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- 12 pruneaux dénoyautés marinés 2 h dans du Floc de Gascogne
- 10 cl de Porto rouge
- 1 mesclun
- 1 poignée de cerneaux de noix
- Huile de noix
- Vinaigre de Banuyls
- Vinaigre de framboise
- Quelques pruneaux nature
- Sucre
- Sel
- Poivre

La préparation

1. Débarrassez les filets de leurs petites peaux blanches et couper les bords. Entaillez la peau en croisillons sans aller jusqu'à la chair. Salez et poivrez des deux côtés ;

Astuce : si vous avez des épices à poulet, vous pouvez faire un mélange 2/3 sel-poivre et 1/3 épices à poulet pour l'assaisonnement

2. Emincez les échalottes et coupez les pruneaux marinés en lamelles ;
3. Pochez les filets à sec dans une poêle très chaude côté peau. Ajoutez les gousses d'ail éclatées, le laurier, le thym et du beurre. Arrosez la viande du jus. Pour éviter que le beurre brûle, incorporez les échalotes et les lamelles de pruneaux. Déglacez la préparation avec un peu de floc de Gascogne et de Porto rouge ;
4. Retournez la viande une minute côté chair. Sortez-la ensuite de la poêle et laissez-la reposer 20' ;
5. Faites chauffer le fond brun et monte-le au beurre bien froid ;
6. Ajoutez le fond brun au jus de cuisson et quelques cerneaux de noix finement ciselés ;
7. Réchauffer la viande 4' dans un four à 200° ;
8. Préparez une vinaigrette à base de vinaigre de Banuyls et d'huile de noix. Ajoutez 1 c à c de sucre, du sel, des échalotes ciselées et des cerneaux de de noix. Mélangez avec le mesclun et complétez avec quelques morceaux de pruneaux nature ;

9. Dernière minute, lustre la sauce avec une noix de beurre et ajoutez un fin filet de vinaigre de framboise ;

10. Dressez le mesclun dans une assiette. Déposez le magret tranché en tournedos épais, peau vers le haut. Mouillez de sauce de cuisson.

Bon appétit