

# Magret de canard cuit à basse température au miel d'épices, sauté de choux de Bruxelles, raisins secs et canneberges séchées

**Recette pour 4 personnes**

## Description

Joli éventail de magret de canard lustré d'une laque de miel épices. Accompagné de choux de Bruxelles cuits dans une réduction de vin blanc, agrémentée de raisins de Sultana et canneberges séchées.

## L'astuce du chef

Cette technique de cuisson donne d'excellents résultats avec les gibiers tel que le cerf. Faire varier la température du bassin de thermo-circulation permet d'obtenir différentes cuissons.

## Ingrédients

Magret de canard cuit à basse température et miel d'épices

- 2 Unité(s) Magret de canard
- 5 Gr 4 épices en poudre
- 150 Ml Miel
  
- Huile végétale
- Sel et poivre
- Beurre

## Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

### Préparation des magrets de canard laqués

Dans une casserole, portez à ébullition le miel et les épices pendant 2 minutes puis retirez-les du feu. Parez les surplus de gras des magrets de canard, puis tracez un beau quadrillé sur le côté peau. Saupoudrez-les de fleur de sel puis faites-les saisir à sec dans une poêle chaude en commençant par le côté peau jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration. Saisissez l'autre côté quelques secondes. Ensuite débarrassez-les sur une grille puis badigeonnez-les de la laque au miel, laissez les magrets refroidir avant de les mettre sous vide 2 par 2. Dans un bassin d'eau, plongez votre thermo-circulateur et positionnez le sur 50°C si vous désirez votre cuisson bien rosée. Plongez les sacs sous vide dans l'eau, pendant minimum 45 minutes. Au moment de les servir, retirez les sacs sous vide de l'eau, coupez-les et sortez les pièces de canard. Dans une poêle très chaude avec de l'huile de canola et une noix de beurre, saisissez les magret 20 secondes de chaque côté. Déposez la viande sur une grille de manière à ce qu'elle repose au moins 5 minutes avant de la trancher.

## Préparation des choux de Bruxelles

Faites gonfler les raisins secs et les canneberges séchées dans le vin blanc. Dans une casserole, portez de l'eau salée à ébullition et plongez-y les choux de Bruxelles pendant 5 minutes. Aussitôt refroidissez-les dans un bain de glace et d'eau froide, égoutter. Dans une poêle très chaude, faites fondre le beurre avec un filet d'huile végétale, ajoutez les choux de Bruxelles et faites-les sauter quelques minutes, ajoutez le vin blanc, les raisins et les canneberges, bien mélanger et cuire jusqu'à évaporation complète du vin. Finissez avec de la ciboulette ciselée puis assaisonner de sel et de poivre. Déposez au centre de l'assiette un nid de choux de Bruxelles, puis ajoutez par dessus les fines tranches de magret de canard, déposées en éventail. Finalisez avec un filet de miel épicé et quelques jeunes pousses décoratives.

**Bon appétit!**