

Magret de canard sauce aigre douce à l'orange, courgette provençale et écrasée de pomme de terre



Ingrédients pour 2 personnes :

Pour le magret et la sauce :

- 1 magret de canard (sorti du frigo 30 min avant)
- 10 ml de sauce soja
- 1 orange bio
- 10 ml de vinaigre de cidre
- 20 g de sucre brun ou de miel

Pour les courgettes à la provençale :

- 2 courgettes
- 50 g de beurre (à sortir du frigo 1h avant la recette)
- 50 g de chapelure
- 2 gousses d'ail
- Du piment d'Espelette
- ½ botte de persil

Pour la purée de pomme de terre :

- 3 grosses pommes de terre à purée
- Quelques olives noires (facultatif)
- Huile d'olive
- Sel, Poivre

Pour servir :

- 1 grenade

Matériel :

- 1 poêle
- 1 râpe pour le zeste de l'orange
- 1 couteau qui coupe bien
- 1 planche à découper (idéalement 2, une pour les légumes et une pour la viande)
- 1 tupperware de la taille du magret
- 3 saladiers
- 1 casserole

- 1 plaque qui va au four
- 1 four
- 1 grille

Préparation :

Dans une casserole, placer les pommes de terre lavées recouvertes d'eau froide avec une grosse pincée de sel et porter à ébullition.

Préparer la marinade dans le tupperware adapté au magret, zester l'orange, presser le jus et ajouter la sauce soja, le sucre (ou miel) et le vinaigre.

Parer le magret en dégraissant le côté viande et en retirant les nerfs. Retirer l'excès de gras qui dépasse de la viande. Retourner le magret pour avoir le côté peau sur le dessus, tailler dans le gras des entailles sans entrer dans la viande dans un sens puis dans l'autre pour faire des croisillons afin de permettre à la chaleur de pénétrer plus aisément et aider le gras à fondre.

Placer le magret côté viande dans la marinade et laisser reposer à température ambiante.

Préchauffer le four à 180°C, sortir une plaque ou une grille et placer du papier sulfurisé dessus.

Découper les courgettes en deux dans le sens de la longueur, entailler la chair en croisillons de la même manière, placer les demi-courgettes sur la grille, les saler et enfourner une dizaine de minutes pour les assouplir.

Dans un saladier, rassembler le persil et la gousse d'ail préalablement hachés, la chapelure, une pincée de piment d'Espelette et le beurre. Malaxer pour en faire une pâte relativement friable.

Sortir les courgettes du four et étaler cette pâte sur la face ouverte des courgettes. Les réenfourner au lancement de la cuisson du magret.

Trancher la grenade en deux, la tenir dans la paume de la main, face tranchée au-dessus d'un saladier et taper à l'aide d'une cuillère en bois sur la peau pour faire tomber les graines.

Retirer le magret de la marinade, bien le sécher à l'aide de papier absorbant, retirer les zestes éventuels qui pourraient brûler à la cuisson.

Filtrer la marinade et la garder pour la cuisson.

Tester la cuisson des pommes de terre avec la pointe d'un couteau, elles doivent être fondantes. Une fois cuites, les égoutter et les éplucher, les placer dans un saladier. Ecraser les pommes de terre à la fourchette ou avec un presse-purée, assaisonner de sel, de poivre, d'huile d'olive à votre convenance (et régime), à ce stade il est possible d'ajouter les olives noires hachées. Filmer au contact pour garder au chaud jusqu'au service.

Dans une poêle froide placer le magret et le laisser rendre sa graisse à feu moyen/doux, une fois que le magret a bien coloré côté peau, le réserver sur la planche, retirer l'excédent de gras dans un récipient et poursuivre la cuisson côté viande. Une fois la viande bien colorée, toujours à feu moyen, verser le contenu de la marinade dans la poêle et poursuivre la cuisson sans couvrir pour faire réduire la marinade en une sauce nappante et finir de cuire le magret dans ce jus.

Une fois le magret à l'à point de cuisson désiré (en testant la dureté de la viande sous les doigts), le placer sur la planche et le laisser reposer au moins la moitié du temps de cuisson. Finir la sauce en l'amenant à la texture désirée.

Trancher le magret et disposer les éléments dans l'assiette à votre convenance.

Déguster chaud avec des copains !

Bon appétit !