

## RECETTE SAUTER 2022

**TITRE : Magret de canard rotis, sauce miel et porto, salade courgette épinard framboises**

**TABLE HORIZONE fonction Piano :**

**> Compose moi une recette sucré salé qui monte crescendo pour un résultat**

**Fortissimo**

**Matériel :**

Mandoline

**TEMPS DE PREPARATION :** 30 min

**TEMPS DE CUISSON :** 20 min

**NOMBRE DE PERSONNE :** 4P/6P/8P

<b>INGREDIENTS</b>	3 magrets de canard 1 oignon rouge Huile d'olive 50 g de miel 6 cl de vinaigre de framboise Sel Poivre du moulin 10 cl de porto rouge	100 g de pousses d'épinard 1 pomme granny smith 20 framboises 1 courgette 50 g d'amandes entières 1 citron vert	
<b>ETAPE 1</b>	Préparer le magret, inciser en quadrillage sans couper la viande, Chauffer la poêle à fond sans matière grasse et mettre le magret coté peau, griller 2 min de chaque cotés		
<b>ETAPE 2</b>	Débarasser les magrets dans une poêle avec couvercle sur le haut de la zone horizone à puissance très basse.		
<b>ETAPE 3</b>	Éplucher et émincer l'oignon rouge, le faire revenir dans la graisse de canard de la première poêle. Ajouter le miel puis déglacer au vinaigre. Laisser réduire puis ajouter le porto, le sucre et le poivre et laisser à nouveau réduire. Enrober le magret dedans.		
<b>ETAPE 4</b>	Préparer la salade d'accompagnement : À la mandoline, couper finement la courgette, la pomme granny. Ajouter le jus et zeste de citron vert, les amandes hachées, les framboises, et les pousses d'épinards.		
<b>ETAPE 5</b>	Servir le magret coupé en 2, servir avec la salade et disposer la sauce porto sur la salade. Décorer de fleurs comestibles		
<b>DRESSAGE</b>			
<b>ASTUCES</b>	On peut varier le magret avec du bœuf et le porto peut être remplacé par du vin rouge		