



Cours de Cuisine
Du Lundi 17 Juin 2013

MAGRETS DE CANARD

A ma façon

Recette pour 4 personnes :

2 beaux gros Magrets de Canard à Foie gras – 1kg de champignons de Paris – 50g de beurre - 1 cuillère bombée de farine (ou 2 normales) - 30cl de crème épaisse bouchon rouge – Sel et poivre du moulin – Persil – 125g de Groseilles fraîches ou congelées.

A l'aide d'un couteau bien pointu, faire des striures dans la peau grasse du magret. Mettre dans une poêle Tefal (ou autre), faire fondre doucement la graisse, retirer au fur et à mesure le liquide ceci afin d'éviter un goût peu agréable. Quand la peau commence à dorer, laisser seulement un peu de gras dans la poêle en conservant tous les sucs.

Préparer les champignons et les couper en carrés (d'abord en 3 dans le sens de la largeur, et ensuite en 4 fois selon la grosseur du champignon) Cette façon de faire change par rapport aux lamelles habituelles. Mettre 25gr de beurre, les champignons et environ 1 verre d'eau, le sel et le poivre. Laisser cuire doucement, de façon à conserver du jus pour faire un petit roux...les égoutter. Puis, dans la casserole, mettre les 25gr de beurre restant. Ajouter la farine et faire un roux blanc. Ajouter les champignons, la crème et environ 90gr de groseille. Laisser compoter doucement, en remuant de temps en temps sans oublier d'y ajouter du sel et du poivre suffisamment, pour relever le magret. Le reste des groseilles servira pour la décoration avec le persil.



Remettre les magrets à chauffer, pas trop fort -en principe la cuisson se fait à point- et saignante pour ceux qui aiment, mais, dans tous les cas de figure, il faut que la cuisson soit lente afin de garder la tendreté de la viande !

A l'aide d'un couteau électrique, couper des tranches d'environ 1.5cm, dans le sens de la largeur, et servir sur assiette individuelle ou sur plat bien chaud.

Gouter la sauce et faire une rectification d'assaisonnement si nécessaire avant de la verser sur les tranches de magret. Il vous suffira ensuite d'ajouter une petite touche déco avec le reste des groseilles et un peu de persil haché, pas trop fin.

Reste plus que la partie la plus agréable de la recette, la dégustation !

Cette recette n'est pas compliquée, bonne, et la décoration en font un plat qui sort de l'ordinaire ! Pour ce qui est l'accompagnement, vous pouvez choisir du riz, du boulgour, du quinoa et pourquoi pas une bonne purée maison...

BON APPETIT !