



Toque & Tablier



### **Magret de canard et abricots rôtis, sauce réduite au miel et balsamique**

**Pour 4 personnes.  
Préparation 25 min**

**Bien s'organiser :** Vous pouvez préparer ce plat en avance mais veillez à faire une sous-cuisson du magret de canard : il se sert rosé. Cuisez-le alors 4 minutes côté peau. Gardez-le entier et vous terminerez au dernier moment la cuisson par 3 minutes côté peau et 3 minutes côté chair. Quant à la sauce et les abricots, ils pourront sans problème se réchauffer.

**La cuisson du canard :** Le canard se sert rosé. Pour vous assurer une bonne cuisson des magrets, faites ceci : une fois que votre magret est théoriquement cuit, coupez-le en 2. S'il manque encore de cuisson à votre goût, remettez-le dans la poêle côté chair.

### **Ma liste de courses... Chez**

#### **Le volailler :**

- 2 beaux magrets de canard du Sud-Ouest (environ 900 g)

#### **L'épicier :**

- 40 cl de vinaigre balsamique
- 20 g de miel liquide ou 3 cuillères à café rases
- Sel et poivre

#### **Le primeur :**

- 6 abricots à point

#### **Le crémier :**

- 25 g de beurre doux

1. Sortez vos magrets du réfrigérateur pour éviter un choc thermique lors de la cuisson (préjudiciables à leur tendreté).
2. Coupez les abricots en 2 et faites les rôtir avec le beurre sur feu doux-moderé pendant une dizaine de minutes (il faut insérer la pointe d'un couteau sans difficulté). S'ils manquent de maturité, qu'ils sont trop acides, versez un peu de sucre en plus. Une fois cuits, laissez-les dans la poêle, à couvert sous un feu très doux (juste pour qu'ils restent au chaud)
3. Quadrillez la peau des magrets. Posez-les côté peau dans une poêle sans matière grasse. Laissez dorer pendant 7 minutes sur feu modéré. Retournez-les et laissez cuire 3 minutes côté peau. Faites-les reposer dans un papier d'aluminium fermé, le temps que le sang revienne dans les chairs de la viande.
4. Dans la poêle ayant servi à cuire les magrets, ôtez un peu de gras de cuisson mais pas la totalité. Versez le vinaigre balsamique et le miel, laissez réduire pour que la sauce soit sirupeuse c'est-à-dire qu'elle ait la consistance d'un sirop et que l'équilibre acide-sucre soit parfait (un peu moins de 10 minutes environ).
5. Ouvrez le papier d'aluminium, les magrets auront rejeté un peu de jus de cuisson, versez-le dans la sauce. Taillez des tranches d'un demi-centimètre, ils doivent être rosés. Et envoyez avec la sauce et les abricots à part !