

RECETTE



Cette recette vous est proposée
par le Chef Gérard Dehaye

www.gerard-dehaye.com



10 MIN



12 MIN



4 p.



Pinot noir

Bon appétit !



Retrouvez toutes
les recettes sur
www.hopla-ferme.fr

MAGRET DE CANARD AU MIEL ÉPICÉ

Ingrédients

- 800 g de magrets de canard
- 200 g de miel d'acacia
- 8 g de cardamome
- 5 g de graines de coriandre
- 10 g d'anis étoilé
- 5 g de baies de genièvre
- 10 g de grains de poivre
- 2 petits bâtons de cannelle
- sel
- poivre

- Inciser la peau des magrets en faisant des croisillons, les saler et poivrer des deux côtés.
- Verser le miel dans une casserole, porter à ébullition, ajouter les épices (cardamome, coriandre, anis, genièvre, cannelle, poivre) et laisser cuire 2 minutes.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive sans matière grasse, et, lorsqu'elle est bien chaude, y poser les magrets côté peau dessous afin que la graisse fonde. Laisser cuire 5 minutes, puis les retourner, laisser cuire 3 minutes et jeter le gras rendu. Verser le miel et les épices sur les magrets, les rouler dans le miel, et laisser cuire encore 2 minutes.