

Magret de Canard aux Ananas, Haricots Princesses et Poivrons Rouges

Nombre de personnes : 4

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients :

- MAGRET(S) DE CANARD	2 beaux
- ANANAS	8 tranches + un peu de jus
- HARICOTS PRINCESSES	200g
- POIVRON(S) ROUGE(S)	1
- MIEL	3 c à soupe
- PERSIL	
- OIGNON(S)	1
- AIL EN POUDRE	un peu
- HUILE D'OLIVE	
- POIVRE DE CAYENNE	
- MAIZENA	un peu
- SEL	
- POIVRE	



Recette :

- Emincez l'oignon finement.
- Faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez et réservez.
- Coupez les ananas en dés.
- Détaillez le poivron en lamelles.
- Coupez les magrets de canard en aiguillettes épaisses.
- Faites cuire les lamelles de poivrons dans un poêle à part. Salez et poivrez. En fin de cuisson, déglacez avec 1 c à soupe de miel. Réservez.
- Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon quelques instants. Intégrez les haricots. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Faites alors chauffer un peu d'huile et dorez les aiguillettes de canard sur les deux faces (pas trop longtemps et bien saisies).
- Remplacez les haricots dans la poêle avec les dés d'ananas, un peu d'ail, poivre de Cayenne, le jus d'ananas et le reste de miel (2 c à soupe). Laissez caraméliser quelques instants. Liez la sauce avec un peu de maizéna. Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez sans attendre avec quelques lamelles de poivrons déglacées sur le dessus.

Remarque :

Accompagnez de riz camarguais.