

Magrets de Canard à la Mandarine Caramélisée

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- MIEL	4 c à café
- VINAIGRE BALSAMIQUE	50 ml
- SAUCE AU SOJA	2 c à soupe
- MANDARINE(S)	1 petite boîte de conserve
- MAGRET(S) DE CANARD	3
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Faites chauffer doucement le miel dans un caquelon.
- Lorsqu'il devient blond et mousseux, ajoutez le vinaigre balsamique et la sauce au soja. Laissez réduire de moitié en remuant de temps en temps.
- Entaillez la graisse des magrets en losange. Saisissez-les côté peau dans une poêle anti-adhésive bien chaude sans matière grasse pendant 6 – 7 minutes. Salez et poivrez puis retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 7 minutes (éventuellement à couvert).
- Retirez les magrets et enveloppez-les dans du papier aluminium pendant 3-4 minutes.
- Lorsque la sauce est réduite, ajoutez les quartiers de mandarines ainsi que 2 c à soupe de jus.
- Portez à ébullition pendant 1 minute.
- Taillez les magrets en tranches et nappez-les de sauce aux mandarines caramélisées.



Remarque:

Servez avec du riz ou de la semoule