

## *Magret de Canard aux Légumes, Ananas et Riz*

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 1 heure

### Ingrédients:

|                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| - MAGRET(S) DE CANARD  | 1                           |
| - POIVRON(S) JAUNE(S)  | 1/2                         |
| - AIL EN POUDRE        | 1/2 c à café                |
| - HARICOTS PRINCESSES  | 180g                        |
| - CHICON(S)            | 2                           |
| - ANANAS               | 4 tranches + 2 c à s de jus |
| - MIEL                 | 2 c à soupe                 |
| - JEUNES OIGNONS VERTS | 1                           |
| - RIZ                  | 150g                        |
| - POIVRE DE CAYENNE    |                             |
| - PERSIL               |                             |
| - HUILE D'OLIVE        |                             |
| - SEL                  |                             |
| - POIVRE               |                             |

### Recette:

- Nettoyez et coupez le poivron en fines lanières.
- Faites-les revenir dans un peu d'huile. Ajoutez l'ail, sel et poivre. Caramélisez-les avec 1 c à soupe de miel. Réservez.
- Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez.
- Pendant ce temps, faites cuire les haricots dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et coupez-les en 2 ou 3. Réservez.
- Coupez le magret en aiguillettes. Epicez-les avec le poivre de Cayenne (attention pas trop).
- Détaillez les tranches d'ananas en dés.
- Nettoyez et émincez les chicons en retirant le cœur amer.
- Faites-les revenir dans de l'huile. Ajoutez les haricots. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Placez alors les aiguillettes de canard et faites-les rissoler sur les 2 faces pendant 2 minutes.
- Remplacez les légumes dans la poêle ainsi que les dés d'ananas, le reste du miel et les poivrons confits.
- Laissez étuver 3-4 minutes.
- Emincez le jeune oignon.
- Servez le riz avec le canard aux légumes et ananas puis dispersez le jeune oignon émincé par dessus.

