

Magret de canard poêlé aux pêches et aux épices [Momo]



“ Le temps n’aidant pas à l’arrivée des fruits de ce printemps, j’épuise mes réserves, mes conserves. Cette fois-ci, un bocal de pêches au sirop. Cette recette, initialement de pêches au cognac, a été puisé dans le livre de la célèbre cuisinière québécoise, Jehane Benoit. Pour ce qui est de la recette de magret, elle nous a été préparée par Momo, et depuis, maintes fois reprise avec des pêches au sirop maison (recette publiée demain).”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 1 gros magret de canard (≈400 à 500 g)
- 4 à 6 oreillons de pêches au sirop
- 75 à 100 ml de sirop de pêches au sirop
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de miel
- 2 bâtons de cannelle
- 4 clous de girofle
- 4 étoiles badiane (anis étoilé)
- Sel et poivre

Les Étapes :

Égouttez les pêches au sirop (recette de demain). Conservez 75 à 100 ml de sirop et réservez les pêches.

Côté gras du magret de canard, faites-le saisir à feu modéré. Réduisez le feu et laissez cuire pendant 5 à 8 minutes. Jetez le gras. Retournez le magret et faites-le cuire côté chair pendant 3 à 4 minutes. Salez et poivrez, puis gardez le magret au chaud dans un plat de service.

Déglacez la poêle avec le vinaigre, ajoutez le sirop de pêche, le miel puis mélangez. Ajoutez les épices. Salez. Poivrez. Ajoutez les pêches et amenez à ébullition pendant quelques minutes. Versez la sauce très chaude sur les magrets et servez aussitôt.

Et Que Dire De Plus ?

→ L’encyclopédie de la cuisine de Jehane Benoit / Diffusion Mirabel (Dernière réédition avril 1991) / ISBN-10: 2761306643 / ISBN-13: 978-2761306645

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/magret-de-canard-poele-aux-peches-et-aux-epices-momo/>