Chaussée de Charleroi, 92
1060 Bruxelles
02 534 23 40
http://www.mmmmh.be

Magret de canard en cuisson douce, chutney de pomme et betteraves rouges

Ingrédients

Chutney :, 3 oignons rouges, 3 cl d'huile végétale, 2 càs de sucre, 10 cl de vinaigre de riz, 10 cl d'eau froide, Poivre noir en grains, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle, 2 pommes golden, 1 citron, 2 betteraves rouges cuites, , Magret :, 2 magrets de canard, Fleur de sel, Poivre noir

Préparation

Préchauffer le four sur 80°. Parer la graisse et ntailler légèrement la peau des magrets en croisillons, sans inciser la chair. Saler et poivrer.
Saisir une minute trente feu moyen côté peau puis côté chair.
Préparer le chutney :
Peler les pommes, détailler en petits cubes et citronner légèrement. Détailler les betteraves pelées en petits cubes.
Eplucher les oignons rouges et les couper en deux, puis en demi-lamelles. Déposer dans un poêlon avec un voile d'huile et faire suer doucement pendant 5 minutes.
Ajouter le sucre et laisser caraméliser 2 minutes.
Déglacer au vinaigre de riz puis ajouter l'eau et le restant des ingrédients. Couvrir et laisser frémir pendant une vingtaine de minutes.
Disposer les magrets sur une plaque allant au four, côté peau vers le haut, et enfourner pendant une heure. 55° à coeur.

Quand les magrets sont cuits, retirer du four, jeter la graisse (ou conserver pour de futures pommes de terre sarladaises) ervir, détaillé en tranches fines, sur assiettes chaudes.

Notes :