



MAGRET DE CANARD ET PANAIS RÔTI

Pour 2 personnes

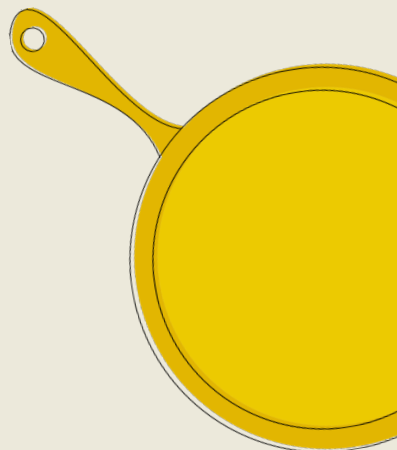
INGRÉDIENTS

Pour le magret

- 1 magret de canard (de 400 à 450 g)
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- 1 bouquet de romarin
- Sel et poivre

Pour les panais

- 3 panais
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 c.à.s de miel
- 2 louches de bouillon
- 1/2 c.à.c de paprika.



PRÉPARATION

- 1.** Préchauffer le four à 180°C.
 - 2.** Préparer le magret de canard. Nettoyer le magret de canard en retirant les petites membranes présentes sur la chair. Aplatir la peau du bord du magret sur le plan de travail et retirer l'excédent de gras tout autour. Enfin, inciser la peau du magret jusqu'à toucher la viande en réalisant des croisillons sur toute la surface avec un couteau très bien aiguisé.
 - 3.** Saler et poivrer le magret côté peau et le mettre à cuire sur la peau dans une poêle à feu moyen. Saler le magret côté chair.
 - 4.** Laisser cuire le magret côté peau pendant 8 à 10 minutes en retirant le gras de cuisson au fur et à mesure qu'il fond dans la poêle.
 - 5.** Lorsque la cuisson du magret côté peau est terminée, retourner le magret de canard côté chair et ajouter le beurre, du romarin ainsi que deux gousses d'ail coupées en deux. Cuire quelques minutes en arrosant avec le beurre.
 - 6.** Pendant que le magret finit de cuire, éplucher les panais. Retirer les sommets. Couper les panais en deux puis en bâtonnets et retirer le cœur fibreux. Éplucher les échalotes et les couper en deux.
 - 7.** Lorsqu'il est cuit, débarrasser le magret sur une grille et le laisser reposer pendant 7 à 8 minutes.
 - 8.** Faire rôtir les panais à l'huile d'olive dans une poêle avec les gousses d'ail et du romarin. Saler et poivrer. Laisser rôtir à couvert à feu moyen pendant cinq minutes. Ajouter une cuillère de miel. Ajouter 2 louches de bouillon et couvrir pour finir la cuisson des panais à feu fort pendant 2 à 3 minutes.
 - 9.** Pendant que les panais finissent de cuire, réchauffer le magret au four.
-  **Attention à ne pas sécher ou brûler la viande. Elle doit juste être réchauffée pendant 3 ou 4 minutes.**
- 10.** Couper le magret en tranches de 1cm d'épaisseur. Dresser dans une assiette accompagné des panais, des échalotes et de l'ail rôti.
-  **Pour un plat encore plus gourmand, finir le dressage de quelques cuillères de jus de veau. La recette est disponible dans les basiques du Club Casa Zanoni.**