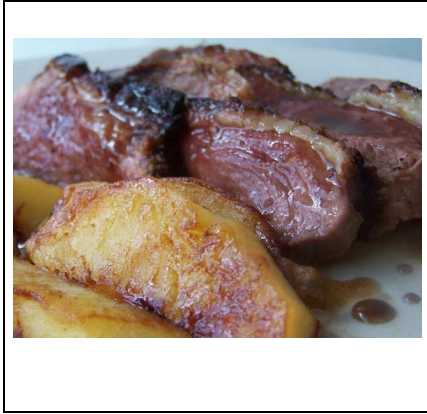


*Cuisine typique du sud ouest*  
**Magret de canard au miel avec garniture  
châtelaine**

PRIX : €€  
DIFFICULTE : \*\*

TEMPS DE PREPARATION : environ 1 H



**INGREDIENTS : pour 4 personnes**

- 2 magrets de canard (1/2 par pers.)
- 65g de miel d'acacia
- 1, 5 kg pommes de terre
- 20 g de fond blanc (de veau ou bouillon de volaille)
- 10 g de fond brun de veau
- 4 fond d'artichauts
- 50 g de beurre
- un peu d'huile

**PREPARATION :**

- 1) Mettre de l'eau à bouillir dans un rondau avec du fond blanc et y disposer les fonds d'artichauts et laisser cuire pendant 35/40 min.
- 2) Parer et dénervé les magrets de canards si nécessaire.
- 3) Inciser le magret côté graisse en quadrillage en prenant soin de ne pas couper la viande.
- 4) Les réserver dans une plaque à débarrasser.
- 5) Eplucher et laver les pommes de terre.
- 6) Avec une cuillère à pomme noisette faire des pommes noisettes, les réserver dans de l'eau pour qu'elles ne noircissent pas.
- 7) Mettre de l'eau à chauffer dans un sautoir et y disposer une partie des pommes noisettes pour les faire blanchir car elles ne doivent pas se superposer et refaire cette opération pour le reste des pommes noisettes.
- 8) Egoutter au fur et à mesure les pommes noisettes, mettre de l'huile à chauffer dans un sautoir et les faire sauter jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses.
- 9) Badigeonner les magrets de miel, mettre du beurre à chauffer dans une poêle et les faire cuire côté graisse pendant 5 à 6min. Retirer la graisse au fur et à mesure.
- 10) Quand les fonds d'artichauts sont cuits les égoutter et les réserver.
- 11) Confectionner la sauce: faire réduire du fond brun, le laisser tiédir ajouter une cuillère à soupe de graisse de canard cuisiné et fouetter jusqu'à émulsion.

**ACCORDS METS ET VINS :** Pour accompagner le magret de canard au miel, nous vous conseillons de l'accorder avec un Madiran ou un vin du Sud-ouest.

**AVIS DU CHEF :** repas sans trop de préparation. Idéal pour les jours de fête et les dimanches en famille.

Difficulté : \*facile \*\*moyen \*\*\*difficile

Prix : € très bon marché €€ bon marché €€€ coûteux