



## EMINCÉ DE MAGRET DE CANARD RÔTI, NAVETS BRAISÉS À L'ORANGE

Ingrédients		
	2 pers.	4 pers.
Dans votre box :		
Magret de canard	1 pièce	2 pièces
Navets ronds	300 g	600 g
Orange	1 pièce	1 pièce
Miel	1 cuillère à soupe	1 cuillère à soupe
Cardamome	2 pincées	4 pincées
Dans votre placard :		
Beurre	10 g	20 g
Sel fin		
Poivre du moulin		



## Réalisation de la recette

Préparation : 10 mn Cuisson : 35 mn

### 1. Les navets braisés

- Epluchez les navets et les couper en quartiers. Pressez l'orange pour récolter le jus. Disposez dans une casserole d'eau froide à hauteur les navets et faire bouillir. Egouttez après 1 minute. Recommencez cette étape une fois.
- Dans une poêle, faire cuire le beurre, la cardamome, le miel et le jus de l'orange, dès que le mélange devient sirupeux (consistance épaisse), ajoutez les navets et les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 6 minutes). Conservez le jus de cuisson.

### 2. Le magret de canard

- Quadrillez la peau grasse du ou des magret(s) de canard sans entailler la chair. Assaisonnez de sel et de poivre.
- Dans une poêle froide, posez la peau du ou des magret(s) contre la surface de la poêle et commencez la cuisson à feu moyen pendant 6 minutes. Retournez, baissez le feu et terminez la cuisson 4 minutes. Retirez de la poêle le(s) magret(s) et réservez le(s) dans une assiette pendant 5 à 6 minutes.
- Tranchez le(s) magret(s) de canard.

### 3. Le dressage

- Dressez les navets et l'émincé de magret à côté. Terminez en arrosant du jus de cuisson des navets.

### 4. Le + du Chef

- Le fait de « blanchir » le navet (c'est-à-dire le mettre dans une casserole d'eau froide à hauteur et faire bouillir) permet d'adoucir le goût du navet et le rendre moins amer.

### 5. Le magret de canard

- En commençant la cuisson du magret sur la peau dans une poêle froide sans matière grasse, cela permet de faire fondre dans un premier temps l'excès de graisse (environ 60 %) et de s'en servir pour cuire la chair, puis de caraméliser le reste de la peau.
- Il est primordiale de faire reposer la viande après cuisson pour permettre à la chair de se détendre et refaire circuler le jus de la viande à l'intérieur du magret.

