



Magret de canard au miel parfumé



4 personnes



40 minutes

INGREDIENTS

2 magrets de canard

4 cuillères à soupe de miel

4 pincées de cannelle, de clou de girofle moulu et de piment

1 cuillère à soupe de gingembre en poudre

800 g de carottes

2 oranges bio non traitées

50 g de beurre

4 petites pommes

8 navets

sel, poivre

Facultatif: abricots et airelles séchés

ETAPES

1. Laver et éplucher les carottes. Les couper en morceaux, les couvrir d'eau, saler et cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
2. Laver soigneusement les navets, ôter les fanes et les couper en 2. Recouvrir les navets d'eau à mi-hauteur, et les faire cuire jusqu'à évaporation totale.
3. Éplucher les pommes, les couper en 4 et retirer le cœur. Réserver.
4. Faire chauffer le miel pour qu'il se liquéfie, et ajouter toutes les épices.
5. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, faire cuire les magrets côté peau pendant 3 à 4 minutes pour leur donner une belle coloration. Préchauffer le four à 220°C, mettre les magrets dans un plat allant au four côté peau vers le haut. Les enduire avec la moitié du miel parfumé aux épices et saler. Prolonger la cuisson du canard 10 minutes au four.
6. Pendant ce temps, déglacer la poêle où les magrets ont cuit avec le jus d'1 orange et ajouter le reste de miel parfumé, ainsi que le zeste râpé d'une orange, quelques abricots et airelles séchés. Faire revenir les quartiers de pommes 5 minutes puis y ajouter les navets et laisser caraméliser.
7. Préparer la purée de carottes: mixer finement les carottes égouttées avec 50g de beurre, et ajouter au fur et à mesure un peu de jus d'orange pour avoir une purée bien lisse.
8. Au moment de servir, trancher les magrets et les disposer à côté de la purée avec les pommes et les navets caramélisés. Napper de sauce et de quelques abricots et airelles.