



Magrets de canard au gingembre

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Macération: env. 3 h

3 c. s. d'huile d'olive

3 c. s. de miel liquide

5 cm de gingembre,
râpé finement

4 magrets de canard
(d'env. 280 g),
couche de gras entaillée
en croisillons

$\frac{3}{4}$ de c. c. de sel

un peu de poivre

huile pour la cuisson

2 gousses d'ail,
en lamelles

6 cm de gingembre,
en lamelles

350 g de haricots verts
surgelés, dégelés
sel, poivre, selon goût

1 — Mélanger huile, miel et gingembre. En badigeonner les

magrets, laisser mariner env. 3 h à couvert au réfrigérateur.

2 — Sortir les magrets du réfrigérateur environ 1 h avant la cuisson. Bien racler la marinade et la réserver. Saler et poivrer les magrets, déposer dans une poêle froide, sur la couche de gras. Bien faire chauffer la poêle, faire cuire les magrets env. 8 min sur feu moyen, jusqu'à ce que la couche de gras soit croustillante. Retourner les magrets, poursuivre la cuisson env. 5 min, retirer, réserver au chaud. Éponger le fond de la poêle, rajouter évent. un peu d'huile.

3 — Faire revenir l'ail et le gingembre env. 2 min dans la même poêle. Ajouter les haricots et la marinade réservée, mijoter env. 5 min, rectifier l'assaisonnement. Couper les magrets en tranches, dresser avec les haricots.

Servir avec: riz parfumé.

Portion: 820 kcal, lip 60 g, glu 14 g, pro 53 g