

MAGRETS DE CANARD AU VINAIGRE DE FRAMBOISE ET AU COULIS DE FRAMBOISE AU VINAIGRE

Recette proposée par: **Brigitte et Thierry FILIPPI** LA HAIE GOURMANDE



Ingrédients :

2 magrets de canard
15 cl de vinaigre de framboise
1 c à s de coulis de framboise au vinaigre (N°2)
sel, poivre

2 patates douces
persil plat ou coriandre

Préparation : 15 mn environ
Cuisson : 15 mn environ



Préparation :

1- Epluchez et coupez les patates douces en cubes. Plongez les dans l'eau bouillante légèrement salée.

2- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle, pas trop chaud et déposez les magrets de canard dedans. Faites cuire côté peau environ 5 minutes, enlevez le surplus de graisse qui fond. Retournez les magrets sur l'autre face quelques instants puis retournez à nouveau. La cuisson ne doit pas excéder 15 minutes.

Mettez les magrets de côté, coupez les en tranches puis réservez les au chaud .

3- Enlevez le surplus de graisse qui a fondu dans la poêle .Déglacez les sucs avec le vinaigre de framboise, puis ajoutez le coulis et laissez réduire jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.

4- Pendant ce temps, écrasez la purée, ajoutez quelques brins de persil, si nécessaire sel et poivre.

5-Placez les magrets sur une assiette chaude de préférence et nappez de sauce. Disposez la purée.

Bon Appétit

Variantes : Cette recette peut se faire avec une déclinaison au cassis ou à la caseille . Les purées de panais et céleri sont aussi un excellent accompagnement.

La Haie Gourmande
tel/fax : 02 38 58 88 48

Thierry et Brigitte FILIPPI

La Grosse Planche 45150 FEROLLES

lahaiegourmande@wanadoo.fr www.lahaiegourmande.fr