

Magret de canard aux épices et au melon caramélisé



Osez cuisiner les beaux melons d'été gorgés de soleil dans des recettes salées pour étonner et régaler vos invités ! Dans cette recette raffinée, originale et facile à préparer, il est poêlé avec du beurre, du sucre, du citron, de la badiane et de la vanille et viendra accompagner des magrets de canard rôtis au four.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15-20 min

Degré de difficulté : Très facile

Ingrédients :

1 melon (melon de nos Régions par exemple)

1 magret de canard

30 g de sucre en poudre

1 citron jaune

1 badiane

1 gousse de vanille

Quelques grains de poivre

1 pincée de sel

Étapes :

1. Entaillez légèrement la peau du magret. Dans une poêle bien chaude, déposez-le côté peau. Laissez la graisse fondre et colorez pendant environ 2 minutes à feu moyen. Une fois que la peau est bien colorée, retournez le magret et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.

2. Réservez la poêle. Déposez le magret dans un plat à four, salez et poivrez. Enfourez dans un four préchauffé à 220°C (th. 7/8) pendant 6 minutes pour une cuisson « rosé » (8 minutes « à point », 10 minutes « bien cuit »). Laissez reposer sur une planche le magret pendant 5 minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le découper.

3. Dans la poêle de cuisson, déglacez en versant un petit verre d'eau. Ajoutez la badiane, les grains de vanille et remuez avec une cuillère en bois. Laissez bouillir environ 3 minutes jusqu'à l'obtention d'un jus. Retirez du feu.

4. Pendant ce temps, coupez le melon en 6 quartiers. Retirez la peau et les pépins. Pressez le jus du citron. Dans une poêle, faites fondre à feu très doux, le sucre et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Déposez les quartiers de melon et faites cuire pendant environ 5 minutes de chaque côté.

5. Tranchez finement le magret. Répartissez les tranches de magrets et les quartiers de melon dans des assiettes. Arrosez de jus et dégustez immédiatement.