

## MAGRETS DE CANARD À LA SAUCE AIGRE-DOUCE



*Des magrets de canard cuits à la vapeur sont nappés d'une sauce aigre-douce. Au sortir de la vapeur, la couleur des volailles et des viandes, même des plus succulents rôtis, en décourage plus d'un: plutôt grisâtre, elle n'augure pas bien de la saveur pourtant délicieuse. Pour se rapprocher un peu plus d'un terrain connu, on dore quelques courts instants à la poêle, au sortir du cuit-vapeur. Les puristes considérant que la sauce est ici pêché se contenteront de servir les magrets tels quels avec quelques tranches de pomme ou de kiwi cuites à la vapeur? Pour une fois, les doses sont pour six personnes et non quatre.*



Une cuisson encore plus facile et plus inratable : l'hypocuisson au four à 85°C décrite page 194 de *Mes Recettes Antifatigue*, version éditions Aladdin. Poêlez le magret deux à trois minutes, sans graisses, côté peau. Enfournez-le ensuite dans le four (électrique) calibré à 85°C. Laissez cuire de trente à quarante cinq minutes selon la taille du magret. Ni sel ni poivre. C'est esstra comme ça.

Les graisses du canard font partie des graisses bénéfiques de la famille olive ( $\Omega$ -9), tout comme le foie gras et la graisse d'oie tant utilisée dans le Sud-Ouest de la France. Pour l'anecdote, ce sont les femmes de cette région qui détiennent le record de longévité en Europe, avec les Crétois.

Proposons de précéder ce plat d'une *Crème de Potimarron* et de l'accompagner de quinoa, de bâtonnets de céleri-rave à la vapeur: vous comprendrez pourquoi la recette ne prévoit qu'un tiers de magret par personne. Vous pensez manquer de protéines dans ce cas-là? Mais vous en avez déjà dans le lait de la crème de potimarron, ou dans les œufs de la version riche. Le quinoa et les légumes comme le céleri-rave sont un apport de protéines végétales, équilibrées par la volaille. Dans un menu classique, qui aurait osé réduire à ce point les quantités de viande ou assimilés? Certainement pas dans un restaurant: « qui paierait le prix sans en avoir pour son argent de protéines? », m'avouait un chef passionné.

- ♦ 2 magrets de canard
- ♦ 3 échalotes (petites) ou 1 grande échalote
- ♦ ½ verre de sherry ou de vinaigre de cidre
- ♦ ½ cuill. c. de miel
- ♦ 6 cuill. s. bombées de beurre de ferme

**Cuisson:**  
15 minutes

- ❶ Faites cuire les magrets en 10 minutes à la vapeur douce.
- ❷ Épongez-les puis posez-les, peau en dessous, dans une poêle à peine huilée. Terminez la cuisson 3 minutes à feu moyen.
- ❸ Pendant le temps de cuisson vapeur, faites chauffer dans un petit poêlon le vinaigre ou le sherry, ajoutez les échalotes hachées très finement. Laissez réduire jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.
- ❹ Ajoutez alors le miel. Dès que le miel est fondu, incorporez le beurre en tout petits dés, en fouettant jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse et lisse.

On peut filtrer cette sauce au chinois pour plus d'onctuosité. Elle est à réaliser en dernière minute car elle se garde et se réchauffe mal.

- ❺ Laissez reposer les magrets. Ils continuent de cuire hors de la poêle. Poivrez-les, puis taillez-les en biais.
- ❻ Servez avec une Julienne de petits légumes à la vapeur et la sauce au miel.

Inspiré de *La cuisine à la vapeur* de Marion, Saveur Minceur, André Cocard et Marion Kaplan, Le livre de poche n° 7859, 1985.