

MAGRET DE CANARD

Ingrédients : Pour 4 personnes

2 magrets

1 oignon

1 gousse d'ail

Sel, poivre

100 g d'airelles

1 c à soupe de sauce soja

1 c à café de miel

3 c à soupe de crème fraîche liquide

farine

2 c à soupe de vinaigre de cidre



Préparation :

Entailler les magrets.

Dans une poêle chaude, saisir la viande côté peau dessous 3 min de chaque côté.

Dégraissier au fur et à mesure.

Saler et poivrer

Déglacer avec le vinaigre de cidre

Faire dorer les oignons, ajouter l'ail, la farine, le soja, le miel et la crème

Ajouter les airelles égouttées

Cuire 10min à feu doux

Servir avec une purée de courges aux patates douces