

MAGRET DE CANARD AU MIEL, POIRE ET PATATE DOUCE

Durée de préparation environ 30 minutes

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 magrets de canard
- 2 belles poires
- 2 belles patates douces
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe de miel de forêt ou de sapin
- 2 échalottes émincés
- 40 g de beurre

PREPARATION :



Incise la peau des magrets en croix.

Mets le beurre dans la poêle et laisse le blondir légèrement.

Faire dorer les magrets environ 10 minutes (5 minutes sur chaque face, la chair doit restée rosée)

Réserve au chaud.

Dans le jus de cuisson, faire revenir les échalottes, les poires et les patates douces coupées en rondelles fines

Une fois dorées, ajoute le miel et le vinaigre.

Sale et poivre à ta convenance et laisse cuire 3-4 minutes.