

MAGRET DE CANARD ORANGE CHICORÉE FRAMBOISE

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

Magrets

4 magrets de canard avec peau
4 larges bandes d'orange (peau)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de cumin
Huile d'olive pour cuisson, un peu de sel marin

Chicorée

4 endives
150 ml de jus d'orange
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe de miel

Framboises

8 framboises
100 ml de jus de framboises
50 ml de jus d'orange
1 gousse de vanille
1 cuillère à soupe de sucre de canne
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PROCÉDÉ

Entailler côté peau les magrets sans abîmer la chair les mettre dans le sachet, ajouter les ingrédients et faire le vide d'air. Les cuire au bain marie à 62° pendant 35 minutes. Après cuisson, retirer la viande et réserver le jus pour la sauce. Mettre côté peau, dans une poêle très chaude. Bien faire bien dorer, la peau doit être croustillante, puis retourner brièvement.

Essuyer les endives, les ébouillanter, les couper en deux enlever, la partie dure, les égoutter sur un torchon. Cuire dans une sauteuse beurre + huile d'olive, les faire dorer et réserver. Peut aussi se cuire sous vide à 85° pendant 40 minutes.

Nettoyer les framboises (sauce des magrets , jus des endives, miel) et l'autre sauce, (jus de framboise, jus d'orange, vanille, sucre de canne, faire réduire ces deux sauces séparément) et pour les framboises juste glacées au moment du service 1 par personne si elles sont grosses ou 3 petites.

Disposer sur des assiettes chaudes disposer les endives et poser dessus un pavé de magret de canard avec un peu de jus de viande, la sauce framboise agrémenter d'une framboise et avec un peu de verdure. Cresson, mâche, roquette, pissenlit, ou un mélange d'herbes (herbes à curry, estragon, cerfeuil, sauge, persil...)

Vins conseillés par le Cellier Fougerais :

Mas de Bertrand Roc et Lune, AOC Languedoc Saint Saturnin (Carignan, Syrah, Grenache)
Enclos des Braves Tombé du ciel, AOC Gaillac (Braucol, Duras, Prunelart)