



## FILET DE CANARD AU MIEL ET SOJA

Pour 2 personnes

- 1 Magret de canard de 400 g environ
- 2 Pruneaux dénoyautés
- 2 Figues sèches
- 2 Abricots secs
- 2 dattes
- 2cs De graines de sésame préalablement torréfiées
- 20g De beurre
- 100g De sucre semoule
- 2cs De miel
- 2cs De vinaigre balsamique
- 2cs De sauce soya
- Fleur de sel et poivre du moulin
- Beurre à rôtir

### **Recette :**

1. Préparer la garniture : Faire bouillir 1 dl d'eau avec 100 g de sucre semoule dans une casserole. L'ébullition obtenue, ajouter et immerger 2 pruneaux dénoyautés, 2 figues sèches, 2 dattes, 2 abricots secs, et retirer la casserole de la plaque de cuisson. Laisser ces fruits se réhydrater dans ce sirop un minimum de 30 min à température ambiante, sachant qu'il est possible de réaliser cette préparation 12h00 à l'avance.
2. Préparer une marinade : Mélanger 2 cs de miel avec 2 cs de vinaigre balsamique et 2 cs de sauce soja
3. Préchauffer le four à 75° et y glisser un plat.
4. Saler et poivrer le magret de canard. Le saisir dans le beurre à rôtir très chaud, d'abord côté graisse pendant 3 min puis côté chair pendant 1 min Le sortir de la poêle et le mettre immédiatement dans le plat préchauffé au four pendant 1 heure à 75°.
5. Déglacer la poêle avec la marinade, amener à ébullition et verser le mélange sur le magret dans le four
6. La cuisson terminée, paner le magret côté peau de graines de sésame torréfiées, le réserver au chaud en le recouvrant d'une feuille d'aluminium.
7. Ajouter 2 à 3 cs d'eau dans la poêle de cuisson du magret, amener à ébullition puis monter en fouettant 20 g de beurre bien froid coupé en morceau.
8. Réchauffer les fruits dans le sirop, puis les égoutter.
9. Couper le magret en tranches et dresser harmonieusement ces tranches et les fruits sur l'assiette et ajouter un cordon de sauce tout autour.
10. Peut être accompagné de riz ou de spätzelis

Avril 2006, Michel Pahud – Arno Wolfensberger