

Magret de canard caramélisé au miel de fleurs sauvages et ananas

Ingrédients

<i>2</i>	<i>Magret de canard de barbarie de Boucherie Côte du Marché</i>
<i>2 c. à soupe</i>	<i>Miel de fleurs sauvages</i>
	<i>Sel avec modération et poivre au goût</i>
<i>4 c. à soupe</i>	<i>Vinaigre de cidre</i>
<i>1 c. à soupe</i>	<i>Échalotes françaises hachées</i>
<i>200 g</i>	<i>Morceaux d'ananas en conserve</i>
<i>125 ml</i>	<i>Vin blanc Chardonnay le Bonheur 2007 de la SAQ</i>
<i>100 ml</i>	<i>Jus d'ananas</i>
<i>125 ml</i>	<i>Sauce demi-glace</i>
	<i>Riz au jasmin</i>

Méthode

- 1 Saisir à température moyenne 6 à 8 minutes les magrets du côté gras après les avoir quadriller, les retourner et continuer 2 à 3 minutes la cuisson. Réserver.*
 - 3 Retirer le gras, ajouter les échalotes, suer légèrement et déglacer avec le vinaigre. Réduire à sec, ajouter les dés d'ananas et faire caraméliser avec le miel.*
 - 4 Déglacer avec le Chardonnay et le jus d'ananas et laisser réduire de moitié. Ajouter la sauce demi glace et mijoter 2 minutes.*
 - 5 Laisser reposer les magrets 10 minutes avant de les trancher pour les dresser sur assiettes chaudes avec un quart de la sauce au ananas et une timbale de riz au jasmin.*
- Truc :** *Filtrer le gras de cuisson et le garder au froid pour faire rissoler des pommes parisiennes Yukon Gold.*