

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



MAGRET DE CANARD À LA RÉGLISSE

ACCOMPAGNÉ DE SON BORDEAUX ROUGE

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas

NICOLAS



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Préparation : 1h30

Cuisson : 1h

Niveau : Moyen

Budget : Moyen

POUR 8 PERSONNES

- Miel : 150g
- Vinaigre de miel : 15cl
- Féculé : 5g
- Sel fin, gros sel, poivre moulu
- Fond brun : 50cl
- Vermicelles de riz : 100g
- Réglisse
- Cannelle
- Carottes : 1kg
- Oignons : 100g
- Cerfeuil : 1 botte
- Citron vert : 125g
- Œufs entiers : 4
- Beurre : 60g
- Magrets de canard : 1,6kg

BASE

- Vérifier et dégraisser les magrets de canard. Réaliser un fond brun aromatisé avec la réglisse et la cannelle.

GARNITURE

- Réaliser une mousse de carottes aux zestes de citron vert. Réserver le jus du citron.
- Pour le décor, vous pouvez réaliser des chips de carottes (couper en fines tranches, tremper dans un sirop à 30° et sécher au four).

SAUCE REGLISSE

- Saisir les magrets de canard, dégraisser le récipient, suer une garniture aromatique, ajouter le miel et le vinaigre de miel et laisser réduire.
- Déglacer avec le jus de citron, mouiller avec le fond de canard lié, réduire, rectifier l'assaisonnement et passer au chinois.
- Réserver au chaud.

CUISSON

- Finir la cuisson des magrets au four 8 à 10 minutes (cuisson rosée).
- Passer à la friteuse les vermicelles de riz.

DRESSAGE

- Dresser sur une assiette le magret (1 magret pour 2 ou 3 pers).



Imprimé sur papier PERC, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE M DE MAGNOL 2015

AOP BORDEAUX

Nez de sirop de cassis,
de poivron, de vanille.
Des tannins souples.

Pourquoi cette alliance ?

Sa souplesse et ses notes
fruitées s'accorderont
idéalement aux saveurs
sucrées salées du plat.

Retrouvez toutes les recettes
de Nicolas sur **recettes.
nicolas.com**



Le petit plus de...

Julie Hernandez apprentie en première année de BTS Option B Génie Culinaire et arts de la table (EPMT).

« Si vous êtes contre le gaspillage alimentaire, récupérer la graisse de canard qui a été parée et l'utiliser pour réaliser des pommes de terres sautées. Elles ne seront que meilleures au goût. »