



# MAGRET DE CANARD AUX LÉGUMES ET FRUITS ROUGES

ACCOMPAGNÉ DE SON TOUR PRIGNAC  
GRANDE RÉSERVE 2012

*Une suggestion d'accompagnement de votre caviste Marc Cocquerelle du  
magasin Nicolas des Archives*

**NICOLAS**

**Préparation : 50 min****Cuisson : 40 min****Niveau : Facile****Budget : Moyen**

## POUR 2 PERSONNES

- Magret de canard : 500g
- Pommes de terre rattes : 500g
- Carottes fanes : 1 botte
- Assortiment de fruits rouges de saison (groseille, mûre,...)
- Vinaigre de framboise : 3cl
- Fleur de sel
- Poivre

### PRÉPARATION

- Enlever l'excédent de gras du magret de canard, puis le quadriller.
- Assaisonner avec de la fleur de sel.
- Laisser cuire pendant 10 minutes.
- Une fois le magret bien coloré, le débarrasser. Enlever le surplus du gras de la poêle.

### LA SAUCE

- Avec cette même poêle, y faire revenir les fruits rouges (pour légèrement les faire fondre), et ajouter 3 centilitres de vinaigre de framboise pour les déglacer.

### LA GARNITURE

- Couper en deux les pommes de terre rattes du Touquet, pour que la cuisson soit rapide et bien croustillante.
- Dans une poêle, y ajouter un peu d'huile, puis les pommes de terre jusqu'à cuisson de ces dernières. Environ 15-20 minutes.
- Sans les éplucher, couper en biseaux les carottes fanes, puis les incorporer dans une casserole d'eau, avec un peu de sel.
- Laisser chauffer pendant 5 minutes, puis les incorporer dans la poêle avec les pommes de terre pour finaliser la cuisson de la garniture du magret de canard.

### LE DRESSAGE

- Sur un lit de légumes, ajouter le magret de canard puis la sauce délicatement.

Bonne dégustation !

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur [recettes.nicolas.com](http://recettes.nicolas.com) et la vidéo de la recette en flashant ce **QR Code**.



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

## LA SUGGESTION DU CAVISTE TOUR PRIGNAC GRANDE RÉSERVE 2012

AOP MÉDOC CRU  
BOURGEOIS

Sa robe tuilée aux reflets briques offre un nez ouvert de fruits rouges mûrs et de sous-bois. En bouche, ce vin est équilibré sur un caractère bouqueté de fruits secs, de notes fumées, et de cacao. Finale sur des tannins souples et fondus. Joli fraîcheur sur une allonge gourmande.

### Pourquoi cette alliance ?

Le magret de canard se marie très bien avec des vins rouges fruités et persistants en goût. Le côté sucré des fruits rouges apportera de la rondeur à ce vin, ce qui donnera un accord très gourmand