MAGRET DE CANARD MARINÉ

4 pers | 50 min | 35 min

Ingrédients écomiam

- 450 g de magrets de canard décongelés
- 500 g de courgettes en rondelles surgelées
- 150 g d'oignons rouges émincés surgelés
- 200 g de sauce brune décongelée

Épicerie / marché

- 120 g d'huile de noix
- 70 g de sauce soja salée
- 2 bulbes de fenouil
- cerfeuil
- tégtragone (jeune pousse d'épinard)
- huile d'olive
- huile de sésame
- sel et poivre

Préparation

- La veille, pensez à mettre les magrets de canard surgelés au réfrigérateur pour les décongeler.
- Retirez la peau des magrets de canard.
- Dans un récipient, mélangez 70 g de sauce soja salée avec 120 g d'huile de sésame. Plongez-y les magrets de canard et laissez-les mariner 10 min de chaque côté.
- Coupez les bulbes de fenouil en lamelles épaisses.
- Dans une poêle huilée, faites frire les lamelles de fenouil en veillant à les retourner régulièrement, salez et poivrez. Terminez la cuisson au four pendant 10 min à 190°C.
- Dans une autre poêle huilée, faites cuire les courgettes et les oignons pendant 15 min. Salez, poivrez puis réservez.
- Dans une poêle huilée, faites cuire les magrets de canard 4 min de chaque côté puis coupez-les en fines lamelles.
- Dans une casserole, réchauffez la sauce brune puis rajoutez-y 30 g de marinade. Remuez.
- Hachez le cerfeuil ainsi que les feuilles de fenouil.

Pour le dressage :

- Disposez au centre de l'assiette la préparation courgettes, oignons, puis le fenouil et la tétragone.
- Parsemez l'assiette avec le cerfeuil et les feuilles de fenouil hachés.
- Disposez plusieurs tranches de magret par dessus, puis enfin, versez la sauce brune tout autour du magret.

Bon appétit !

écomiam
LES IRRÉDUCTIBLES DU SURGELÉ !