Magrets de Canard LaquÃ©s

Plats de rÃ©sistance

Posté par: franck

Publiée le : 21/1/2007 18:12:18

Magrets de Canard Laqués
au riz Basmati
à la Francky

Pour 4 personnes.



2 magrets de canardDu miel liquideDe la sauce soja.De la sauce Hoisin.Du vinaigre de xeres.Du Sel Du Poivre4 poignés de Riz Basmati.
Temps de préparation
et cuisson - 30 mn.

Faites chauffer le four à 210° ou thermostat 7.

Prendre vos magrets de canard et faites des incisions côté peau sur les magrets, façon damier.Poivrez les magrets côté viande puis faites cuire les magrets de canard côté peau sur une poêle bien chaude. Retirez le surplus de graisse de temps en temps jusqu'à ce que la peau soit bien dorée. Retournez les magrets pour les saisir et les dorer. Retirez les magrets et les réserver dans un plat pour qu'on les mette au four.

Faites chauffer de l'eau avec du sel dans une casserole, puis à ébullition, mettre riz basmati pendant 11mn. Goûtez le riz, s'il est cuit, égouttez le.

Dans un bol, mettre 4 cuillères à soupe de miel, 4 cuillères à soupe de sauce soja, 1 bonne cuillère

à café de sauce hoisin, 1 bonne cuillère à soupe de vinaigre de xeres. Mélangez le tout.
badigeonnez les magrets de canard avec la sauce (la moitié du contenu), et mettre les magrets au four. 5mn après re-badigeonnez les magrets, et sortir après 5mn.

Sur une planche à découper, coupez les magrets en tranches. les magrets doivent être saignants et rose à coeur.
Servir les tranches de magrets dans une assiette, puis mettre le riz dans un bol et versez la sauce sur les magrets et un peu sur le riz. Salez les magrets

Voilà .....c'est magnifique.

Bon ap.

Franck