

MAGRET DE CANARD A LA MANGUE (4 personnes)

- 2 magrets de canard
- 1 mangue
- 1 c. à s. de miel liquide
- 2 c. à s. de crème de vinaigre balsamique
- 3 c. à s. de vin blanc sec
- Sel, poivre du moulin

Eplucher la mangue, retirer le noyau et trancher la en lamelles.

Inciser la peau des magrets. Les mettre à cuire côté peau environ 6 minutes à feu moyen dans une poêle chaude.

Jeter l'excédent de gras, les retourner et les faire cuire encore 5 minutes. Les déposer dans un plat allant au four, côté peau vers le haut.

Saler, poivrer et enfourner à 180°C (thermostat 6) 10 à 15 minutes selon la cuisson désirée.

Faire revenir les lamelles de mangue dans la poêle 5 minutes sur chaque face. Les réserver. Déglacer la poêle avec la crème de vinaigre balsamique, le miel liquide et le vin blanc. Laisser réduire environ 5 minutes.

Laisser les magrets reposer 5 minutes à la sortie du four avant de les trancher assez fins. Déposer les tranches de magret alternativement avec une lamelle de mangue. Arroser avec un filet de sauce.

