

Recette offerte par le CHATEAU DE ROLLAND

MAGRET DE CANARD LAQUE

Ingrédients :

- 4 magrets de canard
- 4 c à soupe Sauce Soja
- 4 c à soupe Vinaigre Balsamique
- 1 c à café Maïzena
- 4 c à soupe Miel
- 1 c à café Mélange 5 épices
- Poivre du Moulin
- Sel
- Ail



Préparation :

1 Dans un plat mélanger le vinaigre balsamique, la sauce soja, la maïzena, le mélange d'épices et le miel.

2 Quadriller les magret côté gras, frotter le côté chair des magrets avec l'ail, les saler, les poivrer.

Disposer dans le plat côté chair et laisser mariner ainsi pendant 1h30 à 2h. Arroser à la cuillère de temps en temps le côté gras aussi.

3 Préchauffer le four à 180° (th.6).

4 Egoutter les magrets et les disposer coté gras dans un plat allant au four. Enfourner 15 minutes.

5 Sortir le plat du four et vider le gras. Retourner les magrets côté chair, et à l'aide d'un pinceau laquer les magrets avec la marinade épicée. Enfourner pour 10 minutes en laquant à nouveau de temps en temps.

6 Retirer les magrets du four, laquer avec le reste de marinade (si il en reste). Servir le magret tranché avec le Château de Rolland ASTERIES 2017.