

IDÉE RECETTE LES RUCHERS DE CYBELE



MAGRET DE CANARD Sauce au miel , Pain d'épices

Ingrédients

- 1 magret de canard
- Fond de veau
- 1 cuillère à soupe de miel de Toutes Fleurs
- 2 ou 3 tranches de pain d'épices
- sel , poivre

Préparation

1. Dégraisser les magrets sur les cotés , assaisonner et réserver
2. Dans une casserole, mettre 50 cl d'eau + 1 cuillère à café de fond de veau , porter à ébullition lentement tout en remuant, y ajouter le miel ainsi que les tranches de pain d'épices coupées en cube.
3. Dans une poêle , faire cuire le magret 3-4 min sur une face puis l'autre. Coupez le magret en tranches , Arrosez de la sauce.

Vous pouvez ajouter des endives au moment de la cuisson du magret .

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

Bon appétit