

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Magrets de canard sauce vierge



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 500 g d'épinard
- 1 poivron rouge
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- Quelques baies roses de poivre
- 150 ml d'huile d'olive
- 4 c. à s. de tamari

1. Sortez le canard du réfrigérateur pour plusieurs heures ; la viande doit être à température lors de la préparation. Salez les magrets 5 minutes avant de les faire cuire.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Faites cuire le poivron épépiné et coupé en 4 pendant 15 à 20 minutes sur le tamis. Au bout de ce temps, retirez la peau, qui se détache alors facilement. Coupez les poivrons en fines lanières et réservez.
4. Sur le tamis du Vitaliseur faites cuire les magrets pendant 8 à 10 minutes ; l'idéal serait de les faire cuire pendant 5 minutes à ébullition et ensuite de baisser le feu pour qu'ils frémissent pendant 4 à 5 minutes.
5. Dans un bol ou un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur déposez l'huile d'olive, le tamari, la ciboulette et les baies roses de poivre. Réservez.
6. Sortez les magrets du tamis et laissez-les se détendre pendant 3 à 4 minutes.
7. Pendant ce temps, faites cuire les épinards pendant 5 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
8. Une fois que la viande a rendu son sang, escalopez-la en fines tranches.
9. Dressez les assiettes en déposant les épinards, préalablement pressés, les lamelles de magret et la sauce.

Conseils de Marion

La cuisson de la viande au Vitaliseur en révèle les arômes tout en respectant le produit. Le choix des magrets est très important. Ils doivent impérativement venir d'élevages respectueux des animaux, de préférence biologiques ou en tout cas labellisés. Les magrets de canard des filières industrielles sont caoutchouteux, rendent beaucoup d'eau et sont très décevants en goût ; cela mérite un petit effort financier. C'est un plat très facile et très goûteux qui vous donnera beaucoup de plaisir. N'oubliez pas de bien mastiquer.

Retrouvez cette recette et beaucoup d'autres dans le [magazine 95° #25 mars avril 2020](#) spécial burgers avec un dossier sur le régime cétogène et sans lectines.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram