

Magret de canard " à ma façon "



Magret ! Voila un mot magique pour mes filles, un de ces mots auxquels elles répondent systématiquement " oui " quand on leurs proposent,

Voila que mon petit supermarché en proposait en promotion, donc pourquoi pas ! Histoire de Ça fait au moins, disons moins de deux mois que l'on n'en a pas mangé !

Mais qu'est-ce que ce produit ?

Et bien ni plus ni moins qu'un filet de volaille, oui mais d'une volaille assez particulière, j'ai nommé le canard gras, celui dont on extrait un autre péché gourmand qu'est le foie gras ! Vous savez ce produit noble s'il en est, celui qui fait l'objet tous les ans de griefs, d'une véritable guerre ouverte à cette pratique qui consiste à gaver les canards....

Je soupçonne toutes ces personnes de n'avoir jamais goûté ce genre de produit ou d'être de véritables adeptes du " vite et mal mangé ", sinon comment expliquer ????

J'ai souvent eu l'occasion de lire que le canard gras présentait beaucoup d'avantages, Il semble qu'il soit quasiment aussi bon pour la santé que l'huile d'olive, loin devant le beurre, que sa proportion en acides gras mono insaturés aide à prévenir les **maladies cardiovasculaires**.

Il est vrai que l'article se termine avec une petite phrase assassine qui dit " qu'il ne faut pas en abuser " et " que sa consommation doit se faire dans le cadre d'une alimentation équilibrée ! "

J'ai décidé de ne pas lire ce dernier passage, qu'il s'agissait encore d'une de ces manifestations de tous ces gens qui " nous veulent du bien " en cherchant à dicter notre alimentation, notre manière de vivre.....

C'est donc l'esprit tranquille pour la santé de toute ma petite famille que je me lance pour un repas " Comme dans le sud-ouest " mais vu et surtout revu à travers le regard d'un gone ! ☺ : J'ai préparé mes deux magrets en commençant par récupérer le gras excédentaire situé autour de mes magrets, j'ai donc bien étalé avec les doigts et surtout avec le plat du couteau cette bande à ne surtout pas jeter !



Il ne reste alors qu'à la séparer avec votre meilleur couteau, impressionnant non ! Surtout que je ne suis jamais passé " sous la viande"



J'ai alors placé ce gras dans une petite casserole que j'ai placée à feu doux pour le faire fondre et surtout le séparer de la peau.

J'ai profité de ce moment de répit pour entailler le côté peau de mes magrets en dessinant des carrés, éplucher quelques pommes de terre et les détailler en petits dés.

J'ai ensuite placé ma graisse fondue dans une sauteuse, ai mis de côté ma petite casserole (elle resservira) puis j'ai ajouté mes pommes de terres, sel, poivre et il ne reste plus qu'à couvrir et patienter....



Vous pouvez alors cuire vos magrets a feu vif dans une grande poêle (sans matière grasse, bien sur, faudrait pas abuser ! ;-) après les avoir salé et poivré, 3 à 4 minutes coté peau, en évacuant au fur et à mesure la graisse qui ne manque pas d'inonder votre poêle, et les retourner pour finir la cuisson (juste rosé) en ayant pensé de préchauffer au préalable votre four à 80°C



J'ai ensuite immédiatement emmailloté mes magrets dans une grande feuille de papier alu avant de les placer dans mon four (pour qu'ils restent chauds et que les sucs se répartissent dans l'épaisseur)

J'ai alors pu laisser divaguer mon imaginaire (avec tout de même quelques idées récupérées sur le net).....

J'ai donc déglacé ma poêle avec une grosse cuillère à soupe de vinaigre de xérès, j'ai ajouté un demi verre de fond de volaille, autant de vin blanc et une cuillère à café de miel, j'ai laissé prendre quelques bouillons puis ai versé le tout dans ma petite casserole (quand même plus pratique) et j'ai laissé réduire de moitié..

La consistance était sirupeuse à souhait, j'ai saupoudré d'un peu de piment d'Espelette, goûté, rectifié l'assaisonnement -> excellent !

Mais j'ai eu peur que ce ne soit " trop typé " pour mes puces, un peu de crème liquide à alors rejoint ma préparation, j'ai laissé ma sauce prendre corps pendant que je coupait mes magrets en petites tranches.

Il ne reste alors qu'à dresser les assiettes....



Verdict ?

Et bien comme d'habitude, sort trop de l'ordinaire pour mes puces :- (elles ont adorées le magret et les pommes de terre, quand à la sauce : " Bof " ☹

Personnellement, j'ai bien aimé ce mixte d'acidité et de sucré associé à la douceur de la crème, dommage que j'ai été tout seul à apprécier, je suis à peu près sur qu'il y a là une base pour faire quelque chose de sympathique ! ☺

Bon appétit !