



MAGRET DE CANARD, SAUCE MANGUE, PURÉE DE BUTTERNUT

Un plat complet et savoureux, mêlant le fondant du canard, la douceur de la butternut et la fraîcheur de la mangue.



PREP TIME

25 MIN



COOK TIME

30 MIN



SERVINGS

4 PERSONNES

Instructions

Préparer la purée de butternut :

- Éplucher la courge butternut, retirer les graines et la couper en cubes.
- Plonger les cubes dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
- Égoutter les cubes, les placer dans un récipient haut et les mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Ajouter le cube de bouillon émietté, un peu de poivre et mixer à nouveau. Réserver au chaud.

Préparer les pommes de terre et les haricots :

- Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de taille égale.
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, faire cuire les haricots verts dans une autre casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur l'emballage (généralement 8-10 minutes).

Préparer les échalotes :

- Peler et émincer finement les échalotes.
- Dans une poêle avec un filet d'huile, faire revenir les échalotes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et légèrement dorées.
- Une fois cuites, retirer les échalotes de la poêle et en réserver la moitié pour les pommes de terre et l'autre moitié pour les haricots.

Finaliser les accompagnements :

- Une fois les pommes de terre cuites, les égoutter. Ajouter la moitié des échalotes cuites et la ciboulette surgelée. Mélanger délicatement.
- Égoutter les haricots verts et y ajouter le reste des échalotes. Mélanger.
- Garder les deux accompagnements au chaud.
- Préparer la sauce à la mangue :
- Dans une petite casserole, verser les cubes de mangue surgelée, le sachet de sucre vanillé et un petit filet d'eau.
- Faire chauffer à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la mangue soit bien compotée.
- Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Réserver au chaud.

Cuire les magrets de canard :

- À l'aide d'un couteau, quadriller la peau des magrets sans couper la chair. Saler et poivrer généreusement des deux côtés.
- Déposer les magrets côté peau dans une poêle froide (sans ajouter d'huile).
- Faire chauffer à feu moyen. Laisser la graisse fondre et la peau dorer et devenir croustillante, environ 7-8 minutes. Vider l'excès de graisse de la poêle si nécessaire.
- Retourner les magrets et poursuivre la cuisson côté chair pendant 3 à 5 minutes pour une cuisson rosée.

Ingrédients

Pour le canard :

- 2 beaux magrets de canard (environ 700g au total)
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la purée de butternut :

- 1 courge butternut (environ 800g)
- 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes
- Sel, poivre

Pour les accompagnements :

- 1 kg de pommes de terre (poids une fois épluchées)
- 400g de haricots verts (frais ou surgelés)
- 3-4 échalotes
- 2 c.à.s de ciboulette ciselée (surgelée)

Pour la sauce à la mangue :

- 250g de mangue en cubes (surgelée)
- 1 sachet de sucre vanillé
- Un filet d'eau

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

656,12 KCAL

49,4G DE PROTÉINES

Smilla Monizet
Déticultrice