

MAGRET DE CANARD CROUSTILLANT, SAUCE À L'ÉPIAIRE, JUS BRUN CORSE, ASPERGES SAUVAGES ET GNOCCHI

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
magrets de canard	5 pcs
pointes d'asperges	600 gr
gnocchi	600 gr (à poêler)
Échalotes	3 pcs
fond de volaille	30 cl (maison si possible)
Beurre	20 gr (sauce)
crème fraîche	30 cl (sauce)
Huile d'olive	5 cl (sauce)
Sel, poivre	(sauce)
Épiaire des bois	2 belles poignées (feuilles)
fond de volaille	30 cl (maison si possible)
Beurre	10 gr
Sel, poivre	
Maïzena pour sauce brune	Maïzena (facultatif = pour lier la sauce)

Préparation

1. Inciser les magrets côté peau et faire un quadrillage. Poêler les magrets sans matière grasse dans une poêle à feu doux. Au fur et à mesure, enlever la graisse et la mettre dans un bol. Quand la graisse est devenue bien croustillante, retourner les magrets et laisser encore cuire quelques minutes. Réserver les magrets dans un plat allant au four (gastronome).

2. Pour la sauce à l'épiaire, haché finement les échalotes. Les faire suer avec l'huile d'olive dans une petite casserole. Ajouter ensuite le fond de volaille et laisser réduire. Verser la crème, laisser chauffer, saler et poivrer. Ajouter ensuite les feuilles d'épiaire préalablement lavées et égouttées. Laisser cuire 5 minutes. Mixer cette sauce.

3. Pour le jus brun corsé, récupérer la poêle des magrets et déglacer avec le fond de volaille. Laisser réduire. Ajouter ensuite le beurre et lier la sauce si nécessaire.

4. Au dernier moment, mettre les magrets au four pendant 10 minutes à 180 degrés pour terminer la cuisson. Sortir les magrets et les couper en tranches d'1cm d'épaisseur. Poêler les gnocchi avec un peu de graisse de canard et faire la même chose avec les asperges sauvages. Saler et poivrer.

Dressage

1. Pour le dressage, disposer 3 tranches de magret sur une assiette. Verser un peu de sauce à l'épiaire sur chaque morceau de viande. Parsemer l'assiette de quelques asperges sauvages. Mettre également quelques gnocchi. Pour terminer, verser un filet de jus brun autour des ingrédients.

2. On peut évidemment décorer avec quelques jolies fleurs d'épiaire.
