Difficulté : Moyenne Temps de préparation : 10 min Temps de cuisson : 20/30 min



MAGRET DE CANARD ET POÊLÉE DE LÉGUMES

Une recette qui allie la tendreté de la viande à la fraîcheur des légumes pour un repas équilibré et savoureux.

- **Le Magret** est sélectionné par **Didier de la Ferme du Cantal**, avec soin et respect, garantissant une viande tendre et pleine de saveurs.
- **Les Légumes** de la **Maison du Mieux Manger**, cultivés localement avec soin, dans le respect des saisons et de l'environnement, pour une fraîcheur incomparable et des saveurs naturelles.

LES INGRÉDIENTS



Magret de canard
200g



Carottes nouvelles
100g



Courgette
1



Oignon
1



Gousse d'ail
1



Poivron
1



Tomate
1

LES INGRÉDIENTS NON INCLUS



Huile d'olive, sel et poivre
à votre convenance

LES ÉTAPES

ÉTAPE 1

Lavez et épluchez les courgettes, les carottes, le poivron les couper en petits cubes, émincez l'oignon et hachez l'ail.

ÉTAPE 2

Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, à feu moyen, pendant 2–3 min. Ajoutez les carottes et faites-les revenir 5 minutes.

ÉTAPE 3

Ajoutez ensuite les courgettes et le poivron, mélangez bien. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes (ajoutez un peu d'eau si besoin). En fin de cuisson, ajoutez la tomate, le sel et le poivre. Laissez mijoter encore 5 minutes à découvert.

ÉTAPE 4

Quadrillez la peau du magret de canard avec un couteau (en croisillons), sans entailler la chair. Sale et poivre des deux côtés

ÉTAPE 5

Mettez le magret côté peau dans une poêle froide, sans matière grasse. Faites chauffer à feu moyen pour faire fondre la graisse doucement (environ 6 à 8 minutes). Retirez l'excès de graisse régulièrement pour éviter que ça ne brûle. Une fois la peau bien dorée et croustillante, retournez le magret et faites cuire 2 à 4 minutes côté chair selon la cuisson désirée.

ÉTAPE 6

Laissez reposer la viande 5 minutes sous une feuille d'aluminium pour que les jus se redistribuent.

ÉTAPE 7

Servez chaud, en nappant éventuellement d'un peu de jus de cuisson accompagné des légumes.