

magret de canard & jus d'ananas

POUR QUI ? DEUX SAPIENS
POURQUOI ? CAR C'EST SIMPLE COMME BONJOUR
QUAND ? QUAND ON VEUT CUISINER VITE FAIT, BIEN FAIT !

UN MAGRET DE CANARD DE LA FERME UHARTIA
UN JUS D'ANANAS INOU
UNE PINCEE DE BAIES D'ANDALIMAN DES EPICES
SHIRA
SEL & POIVRE

quadriller le gras du magret de canard et l'assaisonner.

dans une poêle chaude, faire griller le canard côté peau... sans matière grasse, bien sûr, le canard en a en stock. vider régulièrement le gras dans un bol.

au bout de six minutes, quand le gras a réduit et que la peau commence à dorer, retourner le magret et faire colorer l'autre face.

pendant ce temps-là, dans une casserole, faire cuire à feu doux le jus d'ananas et une pincée de baies d'Andaliman. quand le jus devient sirupeux, couper le feu.

ça y est, vous avez votre sauce.

enfournier le magret 5 minutes dans un four préchauffé à 180°C. sortir le magret, le laisser reprendre son souffle cinq petites minutes, puis servir avec la réduction de jus d'ananas.