

## Magrets de canard au miel et au pastis

Pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard d'environ 500 g chacun
- 4 cs de miel toutes fleurs
- 2 cs de sauce soja
- 2 cc de pastis (ou plus pour une saveur plus marquée)
- 20 g de beurre
- sel, poivre du moulin



Dans un bol, mélanger le miel avec la sauce soja et le pastis.

Avec un couteau tranchant, quadriller la peau des magrets en dessinant des losanges d'environ 2 cm (en n'entaillant que la graisse). Les déposer côte à côte dans un plat et verser la marinade dessus. Les badigeonner uniformément avec un pinceau. Saler et poivrer. Laisser mariner 1h à température ambiante.

Préchauffer le four à 190°. Beurrer un plat à gratin (moi j'ai utilisé mon ultra plus tupperware, donc pas besoin).

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen. Quand elle est bien chaude (mais pas brûlante), déposer les magrets, côté peau, et laisser cuire 2 min. Ensuite, les retourner et laisser dorer la deuxième face 1 min. Égoutter la graisse rendue et les mettre dans le plat sur la peau. Badigeonner généreusement avec toute la marinade.

Enfourner et laisser cuire 6 à 8 min, selon l'épaisseur de la viande et le degré de cuisson désiré (pour ma part, même avec 8 min de cuisson, le magret était encore bien rosé). Badigeonner de temps en temps avec le jus de cuisson.

Sortir du four et couvrir de papier alu. Laisser reposer 5 min avant de couper en tranches et de servir.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>