

MAGRET DE CANARD SAUCE A LA SOUBRESSADE ET PUREE D'AUBERGINES AU SESAME



Facile.... Préparation: 20 mn Cuisson: 40 mn (30 + 10)

Pour 4 personnes:

2 magrets de canard
1 morceau de soubressade de 10-12 cm de long
20 cl de bouillon de volaille (maison si possible sinon reconstitué)
3 aubergines + 3 càs de graines de sésame
2 càs de tahiné (facultatif)
1 gousse d'ail écrasée + 2 càs d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

La veille:

La purée d'aubergines:

Préchauffer le four à 180°. Pendant qu'il chauffe, torrifier les graines de sésame sur une plaque pendant 3 ou 4 minutes.
Laver et parer les aubergines, les couper en 2. Quadriller la chair avec une pointe de couteau et les badigeonner d'huile avant de les envelopper dans du papier d'aluminium.
Les cuire dans le four jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir. Gratter la chair, l'écraser à la fourchette en incorporant le tahiné, la gousse d'ail et les graines de sésame.
Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre et réserver cette purée épaisse.

La sauce:

Porter le bouillon à ébullition et après avoir enlevé la peau de la soubressade, la détailler en petits morceaux dans le bouillon. Laisser cuire à petits bouillons pendant 2 ou 3 minutes. Mixer pour avoir une sauce épaisse d'aspect assez rustique.

Le jour J, avant le repas:

Les magrets :

Avec un couteau à lame fine, tailler le gras du magret en diagonale sans toucher la chair. Le cuire à la plancha, au barbecue ou à la poêle, côté gras en premier à feu pas trop vif. Lorsque le gras est bien coloré, retourner la viande et achever la cuisson. Saler et poivrer. Réserver sous un papier alu pour que la viande se détende.

Finition et dressage:

Réchauffer la sauce doucement.

Former des quenelles de purée d'aubergines (chaudes ou à température ambiante) et les disposer sur l'assiette avec la viande taillée en tranches assez épaisses. Servir la sauce à côté dans un bol ou arroser la viande avec.