



MAGRETS DE CANARD RÔTIS AUX NOISETTES ET POIVRE SICHUAN

TIMBALES DE BROCOLIS, SAUCE FOURME D'AMBERT (1/3)



Une recette simple comme on les aime, mariant un canard moelleux avec des noisettes croquantes et parfumées au poivre Sichuan, des timbales de brocolis toute douce et une sauce de caractère idéale pour magnifier le tout.

Ingrédients pour 2 personnes

Pour 2 personnes, comptez :

- 1 magret de canard
- 20 g de noisette
- 1/3 c à café de poivre Sichuan
- 1 c à soupe de miel
- Sel et poivre

Ingrédients pour 8 timbales de brocolis de 10cl ou 18 quenelles de 5cl :

- 600 g de brocolis
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 petite cuillère à café de bouillon de volaille ou légumes en poudre (ou de sel)

Ingrédients pour la sauce à la Fourme d'Ambert

Comptez 1 tranche de fourme pour 8 personnes environ et son poids en crème (à ajuster en fonction de la consistance de sauce désirée)

Dressage

Prévoir un peu plus de brocolis si vous voulez en ajouter dans les assiettes



MAGRETS DE CANARD RÔTIS AUX NOISETTES ET POIVRE SICHUAN TIMBALES DE BROCOLIS, SAUCE FOURME D'AMBERT (2/3)

EN AMONT :

Les magrets de canards

- Parer les magrets, Enlever la peau et la moitié de l'épaisseur de graisse .
- Saler et saisir côté gras, puis côté chair les magrets, 2 mn sur chaque face, et réserver côté gras au-dessus dans un plat allant au four.
- Concasser les **noisettes avec le poivre quelques secondes vit 5 à 6 sec vit 6.**
- Tartiner les magrets (coté gras) de miel et répartir la panure de noisette en appuyant bien pour faire adhérer. Réserver en réfrigérateur.

Les timbales de brocolis

- En amont, Précuire les **brocolis à la vapeur 20 mn au varoma**
- Peser les **brocolis avec les œufs et la crème** et **mixer 10 sec vit 8.** Assaisonner à votre convenance (bouillon de volaille en poudre ou sel)
- Poser la plaque d'empreintes silicone sur une plaque alu ou la grille du four
- Remplir les empreintes
- Faire cuire à 160/170° pendant 20/30 mn suivant leur grosseur
- Sortir du four et attendre quelques minutes avant de démouler.

Ces timbales se réchaufferont très bien à 160° max

La sauce :

Pour que cette sauce reste persillée, il est préférable de ne pas la mixer.

Dans un bol allant au micro-onde, faire fondre 2mn environ, la fourme d'Ambert en petits morceaux avec la crème et lisser au fouet. Rectifiez l'assaisonnement.

ou **au Themomix**, peser 200g de crème liquide entière 200g de Fourme d'Ambert coupée en cubes. **Faire fondre 5 min/100°C/vitesse 1.et mixer 20 sec/vitesse 3.5**

1h AVANT LE SERVICE :

soit 30mn avant la mise en cuisson :

- Sortir les magrets du réfrigérateur, et allumer le four à 230° en chaleur tournante.
- Enfournier les magrets 10 à 13 mn suivant la cuisson désirée
- A l'arrêt de la minuterie, les sortir du four et couvrir d'un alu pour 5 à 10 mn.

Dès que les magrets sont sortis du four,

- Baisser le four à 160° pour réchauffer les timbales
- Réchauffer la sauce au micro-onde.

LE SERVICE :

Pour servir, couper chaque magret en 2 dans le sens de la longueur.

Servir dans chaque assiette 1/2 magret, 1 timbale de brocolis et agrémenter si ça vous dit de petites pommes de terre sautés, et de petites fleurettes de brocolis coupés en 2





MAGRETS DE CANARD RÔTIS AUX NOISETTES ET POIVRE SICHUAN

TIMBALES DE BROCOLIS, SAUCE FOURME D'AMBERT (3/3)

LES CONSEILS EN PLUS :

Sauce rose

pour mettre un peu de couleur dans l'assiette et une petite saveur en plus, j'ai fait une sauce betterave en mixant 150g de betterave rouge cuite avec 50g de mascarpone

A savoir

J'ai cuisiné des magrets de canard marinés au sel. Sinon, pensez à assaisonner vos magrets à l'avance côté chair

Dressage

Commencez par quelques traits de sauce betterave, positionnez le 1/2 magret et la timbale de brocolis et dresser les autres éléments en arc de cercle
Présentez la sauce en verrine



Les pommes de terre : J'ai cuit des petites pommes de terre coupées en 4, huilées et saupoudrées de thym dans mon All clad 30mn à 230°. Vous pouvez aussi les faire cuire au four 30mn à 200°

