

Magrets de canard aux fruits secs et au miel

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 2 magrets de canard
- 3 cm de gingembre frais (ou 1 cuil. à café de gingembre en poudre)
- 200 g d'amandes entières émondées
- 200 g de cranberries séchées (canneberges)
- 200 g d'abricots secs
- 1 cuil. à c. de cumin moulu
- 3 cuil. à s. de miel
- 50 g de beurre
- Sel, poivre du moulin

La **recette**

Etape 1

Pelez puis hachez le gingembre. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Etape 2

Incisez la peau des magrets dans les deux sens. Faites chauffer une poêle sur feu fort et sans matière grasse. Placez les magrets dans la poêle côté peau pendant 3 minutes, puis retournez-les et laissez cuire 5 minutes. Déposez les magrets dans un plat allant au four et enfournez-les pour environ 10 minutes de cuisson.

Etape 3

Pendant ce temps, dans la même poêle, placez le beurre, le gingembre, les amandes, les cranberries et les abricots secs. Salez et poivrez, puis ajoutez le cumin, le miel et un verre d'eau. Laissez réduire sur feu doux jusqu'à obtenir un jus sirupeux.

Etape 4

À la sortie du four, laissez les magrets reposer pendant 5 minutes à couvert. Coupez ensuite les magrets en fines tranches et arrosez-les avec le jus et les fruits secs confits. Dégustez bien chaud.