

Les Savoureuses
recettes **Péi**



AUX FRUITS & SUCRE ROUX
DE LA RÉUNION



**MAGRETS DE CANARD POÊLÉS CONDIMENT
SUCRÉ-SALÉ D'OIGNONS & LITCHIS**

MAGRETS DE CANARD POÊLÉS CONDIMENT SUCRÉ-SALÉ D'OIGNONS & LITCHIS



50 min



Facile



Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 200 g de litchis décortiqués
- 200 g d'oignons
- 1 branche de thym
- 4 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à s. de sucre roux
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel et poivre

Préparation

Préparation des magrets. Commencez par parer les magrets de canard. Incisez délicatement la peau en croissons à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Réservez-les au frais.

Cuisson des magrets

Épluchez et émincez finement les oignons et les litchis, puis réservez.

Dans une poêle antiadhésive chauffée à sec, assaisonnez chaque côté, salez, poivrez puis saisissez les magrets côté gras pendant 3 minutes jusqu'à obtenir une belle dorure de la peau. Retournez-les et cuisez de l'autre côté pendant 2 minutes. Ajoutez une noisette de beurre, thym et ail puis arrosez le magret de canard. Retirez la viande.

Dans le même sautoir, faites suer doucement les oignons et les litchis émincés avec la graisse de canard. Ajoutez une branche de thym, une gousse d'ail écrasée, salez, poivrez, et laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent bien confits. Incorporez le vinaigre, le sucre roux. Mélangez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Ajoutez deux cuillères à soupe d'eau si nécessaire. Cuisez cette préparation jusqu'à l'obtention d'un sirop sirupeux. Nappez les magrets de ce mélange sucré-salé et enfournez-les de 3 à 6 minutes selon la cuisson souhaitée.

Finition et présentation

Tranchez les magrets en biais, d'environ 1,5 cm d'épaisseur, et disposez-les harmonieusement sur les assiettes. Accompagnez-les du confit d'oignons aux litchis bien chaud. Servez immédiatement.