

Karē au citron confit, cari et légume, magret de canard laqué au miel |

Recette pour 4 personnes

Description

Un savoureux mijoté de légumes au bouillon de poulet et cari accompagné de magret de canard laqué au miel.

L'astuce du chef

Pensez à sortir le magret de canard 30 minutes avant la cuisson.

Ingrédients

Cari de légumes

- 100 Gr Carotte
- 100 Gr Champignon shiitake
- 150 Gr Pommes de terre
- 100 Gr Poireau
- 100 Gr Tomate
- 1 Cuil. à soupe Pâte de cari vert
- 125 Ml Bouillon de poulet
- 30 Gr Citron confit
- Sel et poivre
- Huile végétale

Canard

- 400 Gr Magret de canard
- 1 Unité(s) Orange
- 1 Cuil. à soupe Miel
- 1 Cuil. à thé 4 épices en poudre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Garniture

- 1 Poignée(s) Coriandre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Parez et préparez le magret de canard pour la cuisson.

Lavez le poireau et taillez le en fines lamelles.

Épépinez la tomate et taillez la en dés.

Taillez les champignons et la carotte en lamelles.

Pelez et taillez la pomme de terre en dés.

Zestez l'orange et pressez la ensuite.

Effeuillez la coriandre et taillez les feuilles grossièrement.

Préparation

Dans une casserole, chauffez le miel, le mélange 4 épices, les zeste et le jus d'orange à feu moyen.

Dans une poêle, placez le magret côté peau et faites cuire à feu moyen environ 5 minutes afin de faire fondre et dorer la peau du magret. Retournez pour 1 minute à feu élevé. Retirez le magret et faites le cuire 5 minutes au four en le badigeonnant avec la laque de miel.

Dans la même poêle, faites revenir les légumes avant d'ajouter le bouillon de poulet ainsi que la pâte de cari. Laissez cuire quelques minutes et salez avant de servir.

Présentation

Déposez le cari de légume sur vos nouilles asiatique ou du riz, puis ajoutez quelques tranches de magret de canard avant de finaliser avec les feuilles de coriandre.

Bon appétit!