

Magret de canard rôti au sirop d'érable épicé, polenta crémeuse aux champignons, pétales d'oignons et pointes d'asperges vertes -Version Atelier Virtuel

Recette pour 2

Description

Magret saisi à la poêle, aromatisé au miel d'épices.

L'astuce du chef

La polenta crémeuse doit être réalisée au dernier moment pour être servie chaude. Elle ne peut pas être réchauffée.

Ingrédients

Magret de canard

- 1 Unité(s) Magret de canard
- 50 Ml Sirop d'érable
- 3 Ml Quatre épices en poudre
- 2 Pincée(s) Fleur de sel
- Sel et poivre
- Beurre

Polenta crémeuse aux champignons

- 3.50 Cuil. à soupe Polenta
- 300 Ml Bouillon de légumes
- 1 Cuil. à soupe Fromage mascarpone
- 6 Unité(s) Champignons de paris
- 1 Unité(s) Champignon portobello
- 1.50 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 1 Unité(s) Oignon vert
- Sel et poivre
- Beurre

Pointes d'asperges et pétales d'oignons

- 8 Unité(s) Asperge verte
- 2 Unité(s) Oignon cipollini
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **425 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Préparez votre bouillon de légume, le garder au chaud. Assurez-vous que vos ingrédients sont mesurés et prêts.

Matériels

1 planche à découper + 1 petit couteau (office) + 1 grand couteau (chef).
1 poêle (champignons, magret de canard + légumes) + une grille + assiette
1 casserole (bouillon + cuisson de la polenta) ainsi que la cuisson des asperges.
1 petit plat (moulage de la polenta)
1 petite casserole (laque) + 1 pinceau
2 linge propres + 1 poubelle de table
1 paire de pince ou spatule plastique
cuillères à soupe et fourchettes

Mise en place

Émincez un oignon
Hachez un ail
Épluchez les carottes
Ciselez l'oignon vert en sifflet (biseau)
Dégraissez le magret au besoin (voir avec le chef).

Polenta crémeuse aux champignons

Faites sauter les champignons dans une poêle avec de l'huile de canola et une noisette de beurre.
Au dernier moment, ajoutez les sifflets d'oignon vert dans vos champignons.

Une fois cuits, débarrassez-les sur du papier absorbant, réservez-les sur une assiette. Dans une casserole, portez à ébullition le bouillon de légumes. Versez la semoule en pluie en fouettant et cuire pendant 13 à 15 min en remuant régulièrement.

Ajoutez le mascarpone et le parmesan râpé, moulez votre polenta dans une plaque d'1 pouce de haut. Au moment de servir, détaillez à l'emporte-pièce la polenta et saisissez-la dans le beurre de chaque bord. Réchauffez vos champignons et déposez-les sur la polenta dans l'assiette.

Magret de canard

Dans une petite casserole, réunissez le sirop d'érable, les 4 épices et faites fondre à feu doux pendant 3 minutes.

Salez et poivrez le magret.

Déposez côté peau le magret dans une poêle froide, déposez-là ensuite sur le rond à feu très doux.
À l'aide d'un pinceau badigeonnez-le de laque côté chair

Montez graduellement la température en 4 ou 5 fois, retirez la graisse fondue qui s'accumule. Le magret ne doit pas cuire dans son gras.

Une fois bien coloré, retournez-le sur la chair quelques secondes pour le marquer.

Le réserver sur une grille (ou assiette), au moment de servir, terminez la cuisson au four pendant 6 à 7 minutes (suivant la grosseur) pour une cuisson rosée.

Laissez reposer le magret (sur une grille) pendant environ 5 minutes avant de les trancher.

Pointes d'asperges et pétales d'oignons

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Faites blanchir les asperges en les plongeant dans

l'eau pendant une minute. Égouttez et plongez les asperges dans un bain d'eau glacée afin de stopper leur cuisson.

Dans une poêle, faites fondre du beurre et placez les cipollinis sur la face plane. Laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à caramélisation. Lorsqu'ils sont prêts, effeuillez-les. Réservez.

Au moment de servir, faites revenir vos légumes dans une poêle chaude avec du beurre.

Bon appétit!