

MAGRET DE CANARD AUX NAVETS



Préparation : 20 min

Cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

1 magret de canard

2 navets

1 oignon

25 gr de beurre

1 cuillère à soupe de sucre en poudre

1 cuillère à soupe de miel

1 cube de bouillon de poule

1 verre de vin blanc

Thym, laurier, sel et poivre

Préparation :

Eplucher et laver les navets. Les couper en dés et les réserver. Les faire précuire dans une eau bouillante salée. Eplucher l'oignon et l'émincer. Réserver.

Dans une cocote ou une poêle, faire fondre le beurre et y faire dorer le magret de canard coupé en 4 morceaux. commencer par déposer les morceaux côté peau sur la poêle pour libérer la graisse. Faire dorer 3 à 4 mn sur chaque face.



Assaisonner en sel et poivre. Réserver.

Dans la poêle, faire cuire l'oignon émincé,

Ajouter le sucre en poudre, le miel et mélanger le tout. Laisser mijoter 4 à 5 minutes. Ajouter le thym et le laurier. Ecraser le cube de bouillon de poule et saupoudrer le tout. Terminer en ajoutant le verre de vin blanc.



Ajouter les morceaux de canard et les navets. Couvrir le tout et laisser cuire à feux doux.

Prolonger la cuisson quelques minutes. La viande de canard doit rester rose.



A la fin de la cuisson, prélever les morceaux de canard et les navets. Augmenter le feu et faire réduire la sauce que vous servirez dans une saucière