



**PALMAGRI**

Langon

## Magret de canard au miel

Pour 4 pers    \_\_\_ Cuisson 20 min    \_\_\_ Préparation 10 min

### Ingrédients

3 magrets de canard

3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe de vinaigre de vin

½ cuillère à café de coriandre en grain

½ cuillère à café de cannelle en poudre

½ cuillère à café de cumin en poudre

1 cuillère à café de vanille liquide

- Préchauffer le four à 230°C.
- Faire chauffer le miel dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il caramélise.
- Diluer-le avec le vinaigre de vin et laisser réduire jusqu'à obtention d'un sirop épais.  
Verser les épices, mélanger et retirer du feu
- Entailler la peau du magret, saler/poivrer.
- Disposer les magrets dans un plat, la peau en dessous et mettre au four pendant 15 min.  
Retourner les et laisser cuire encore 5 min.
- Verser le mélange aux épices sur la peau et faites caraméliser 2 min au gril.
- Couper le magret en lamelles. Servir avec la sauce, accompagner d'une purée de légumes ou d'une salade verte.