

Rôti de magret de canard

Les ingrédients pour 4 personnes:

- 2 magrets de canard
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 branches de romarin
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- 1 pincée de poivre concassé
- 1 pincée de fleur de sel



Préparation

1. Préparer la marinade en mélangeant le miel, la moutarde, l'huile d'olive, une gousse d'ail hachée, le romarin, le piment d'Espelette, le sel et le poivre.

2. Napper les magrets de marinade et les retourner dedans de sorte à bien les enduire. Laisser mariner une demi-heure minimum.

3. Préchauffer le four à 200°C. Assembler les magrets chair contre chair en insérant la gousse d'ail restante, couper en deux et ficeler comme un rôti.

4. Dans une cocotte pouvant aller au four, saisir le rôti de chaque côté pendant 5 minutes. Fermer la cocotte et placer au four. Laisser cuire 15 à 20 minutes

Selon la taille des magrets, 15 minutes correspondent généralement à une cuisson bien rosée tandis que 20 minutes donnent plutôt une viande bien cuite.