

Magret de canard, sauce scotch et mûres

Ingrédients

6 choux de Bruxelles effeuillés et blanchis
Sel et poivre, au goût
Huile d'olive, au goût
2 magrets de canard d'environ 500 gr
12 pommes de terre rattes pelées
1/4 tasse(s) d'huile d'olive
15 feuilles de basilic frais, ciselées
1 échalote française ciselée
1 c. à soupe de sirop d'érable
1/4 tasse(s) de scotch
1.5 tasse(s) de fond de canard ou de veau
1/2 c. à thé de romarin frais haché
1/2 tasse(s) de mûres fraîches, coupées en deux



Préparation : 25 min Cuisson : 20 min

- 1) Préchauffez le four à 180 °C
- 2) Préparez la purée. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les pommes de terre quelques minutes. Écrasez-les à la fourchette, salez, poivrez et arrosez-les d'huile. Transférez dans un plat allant au four et enfournez de 5 à 6 minutes. À la sortie du four, ajoutez le basilic.
- 3) Préparez les magrets. Quadrillez le gras des magrets avec la pointe d'un couteau. Salez et poivrez. Faites chauffer un poêlon à feu moyen-vif. Déposez les magrets côté peau et saisissez environ 3 minutes. Retournez les magrets et saisissez 1 minute. Retirez le surplus de gras fondu, retournez les magrets côté peau et terminez la cuisson au four 15 minutes. À la sortie du four, transférez sur une assiette, couvrez d'un papier d'aluminium et réservez.
- 4) Préparez la sauce. Dans le même poêlon, à feu moyen-vif, faites sauter l'échalote 2 minutes. Ajoutez le sirop d'érable, déglacez au scotch et laissez réduire presque à sec. Versez le fond et laissez réduire de moitié. Ajoutez le romarin, salez et poivrez.
- 5) Dans un autre poêlon, faites sauter les feuilles de chou de Bruxelles environ 3 minutes
- 6) Tranchez finement les magrets de canard. Répartissez dans les assiettes avec la purée de pommes de terre et les choux de Bruxelles. Nappez la viande de sauce et déposez quelques mûres.