



MAGRETS DE CANARD BACCHUS

Pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 300 g de raisin rouge
- 40 g de raisins secs blonds
- 6 figes bien mûres
- 15 cl de muscat de Rivesaltes
cannelle moulue
sel, poivre du moulin

Recette :

1. Réhydrater les raisins secs dans le muscat.
2. Rincer les figes et les saupoudrer de cannelle. Les couper en deux dans la hauteur
3. Rincer le raisin, égoutter et épépiner.
4. Poêler les magrets, gras en dessous, 7min. sur feu modéré. Réserver deux cuillerées de graisse fondue, jeter le reste. Retourner les magrets et continuer la cuisson 3 min. saler et poivrer. Garder au chaud.
5. Dans la même poêle, faire fondre la graisse réservée, ajouter les demi-figes, les grains de raisin et les raisins secs égouttés. Faire revenir 4 min. en remuant délicatement. Poivrer et ajouter le reste de muscat. Laisser mijoter 1 min.
6. Trancher, poser les magrets sur des assiettes chaudes et entourer avec les fruits et leur jus.
7. Décorer éventuellement de bâtons de cannelle et de grains de raisins crus.
8. Servir accompagné de riz ou de nouilles fines.

Un conseil: avec la pointe d'un couteau, quadriller le gras des magrets. Il fondra mieux et plus vite.

Novembre 2002, A. Vogel