



MAGRET DE CANARD PONZU, MINI-NAVETS CRÉMÉS

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 magrets de canard de 450 g environ

Assaisonnement :

Sel de Guérande

2 cuil de miel toutes fleurs

Sancho (poivre japonais)

Sauce Ponzu : également disponible chez www.kioko.fr/ ou www.workshop-isse.fr/

10 cl de jus de citron

10 cl de vinaigre de xérès

20 cl de sauce soja kikkoman

6 cl de Mirin

2 cm d'Algues Konbu

5 g de Bonite Séchée

½ cuil Sucre en poudre

Sauce beurre citron :

1 zeste de citron

20 g de beurre

1 branche de Persil plat

1 gousse d'ail

Garniture :

Un mesclun de salade assaisonné

2 bottes de mini-navets

30 cl de crème liquide

20 g de ciboulette





MAGRET DE CANARD PONZU, MINI-NAVETS CRÉMÉS

Préparation

2 ou 3 jours avant : 5 minutes

Mélanger tous les ingrédients du Ponzu dans un récipient, filmer et laisser mariner au froid.

Pendant 24 heures minimum.

Le jour même : 35 minutes

Filter le Ponzu, réserver.

Émincer le zeste de citron et le blanchir 20 secondes à l'eau bouillante puis le hacher
Hacher l'ail et le persil.

Fondre le beurre doucement et incorporer le zeste de citron, le persil et l'ail.
Réserver.



Dénervé le magret, le parer et le quadriller.

Saler la partie grasse de sel de Guérande.

Marquer la partie grasse fortement à la poêle puis dégraisser, marquer légèrement la partie maigre, réserver.





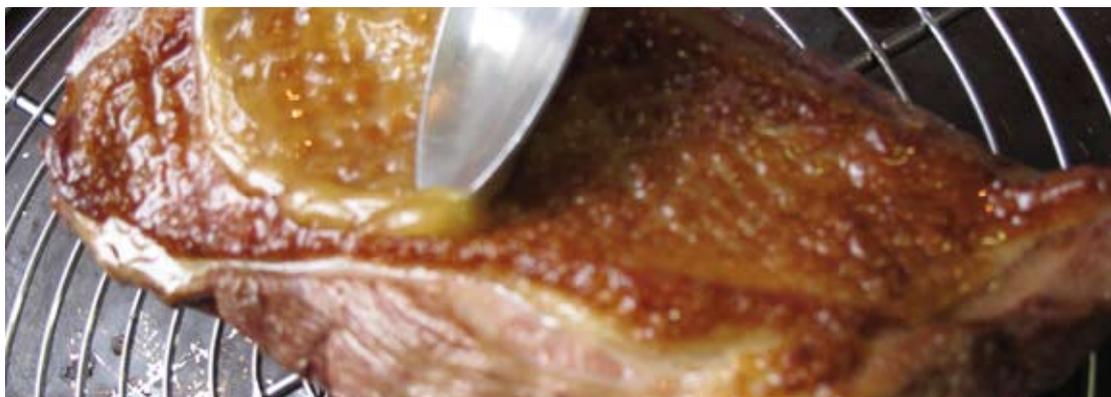
MAGRET DE CANARD PONZU, MINI-NAVETS CRÉMÉS

Préparation

Nettoyer et tailler les mini-navets en petits morceaux.
Les cuire dans la crème liquide à feu doux (10 minutes environ).
Saler et ajouter la ciboulette hachée.



Pendant ce temps, napper la partie grasse des magrets avec le miel.
Les faire dorer sous le grill pour légèrement caraméliser.
Finir la cuisson au four suivant la cuisson désirée.



Réchauffer à feu doux le Ponzu, le beurre au zeste de citron.

Pour le dressage, tailler le magret dans le sens de la longueur, saupoudrer la partie grasse d'un peu de sancho puis le napper sans excès de Ponzu et du beurre de citron.
Dresser à côté un mesclun de salade et les navets crévés.

