

Pour 2 personnes Magrets Mangué Miel

2 magrets de canard gras

4 cuillères à soupe de jus d'orange pressée

4 cuillères à soupe de miel doux type acacia

2 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile oméga3

4 cuillères à soupe épices massalé ou steak house de Ducros

1 boîte de mangues marque St Mamet

Grosse noix de beurre

Méthode de travail :

Dédoubler l'épaisseur de la peau des magrets (sacrilège pour les puristes)

Faire de fines entailles sur la longueur des magrets côtés peau

Faire mariner les magrets dans un plat en prenant soins de les retourner de temps en temps.

ou

Mettre les magrets dans un sac congélation étanche avec la marinade et les manipuler de temps en temps en tenant le sac en main.

Laissez mariner au moins une nuit ou même 24 h au frigo.

Faire revenir dans une poêle des tranches de mangue dans le beurre avec un peu de miel et les réserver au chaud.

Sortir les magrets du plat ou des sacs à marinade.

Cuire les magrets côtés peau 5 mn et 5 mn côté viande dans la même poêle.

Enlever l'excès de graisse occasionnée par la fonte de la peau.

Dans la poêle déglacer 4 morceaux de mangue afin d'obtenir une marmelade.

Dans une assiette :

Découpez en tranche les magrets en les recouvrant de la marmelade de mangue

ainsi que les morceaux de mangue revenus au beurre et arrosé du jus déglacé obtenu dans la poêle.
Servir chaud et bon appétit !

A servir avec frites si vous le voulez .