

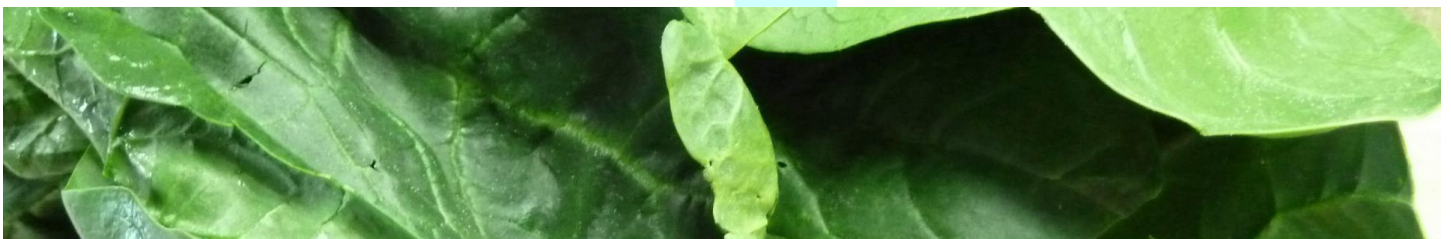


Duo de magret de canard fumé et rôti et sa fondu d'épinards frais

- Par vision-plaisir

La rencontre du magret et des épinards.

Ingrédients :



- 200 g de magret fumé
- 400 g de magret de canard frais



Recette de www.vision-plaisir.fr

- 1 kg d'épinards frais
- 100 g de vinaigrette balsamique
- Cerfeuil, ciboulette ou persil plat
- Sel fin et poivre du moulin
- 100 g de beurre
- Gros sel
- Thym
- Laurier

Pour 4 personnes





Réalisation de la recette :

En premier lieu, il faut réaliser votre **magret fumé**. Bien sûr, rien ne vous empêche de l'acheter tout prêt. Mais le faire soi-même est beaucoup plus agréable et revient **moins cher**.

Trier et laver les **épinards dans plusieurs eaux claires**. Mettre une casserole d'eau salée à bouillir et plonger vos épinards quelques secondes. Il faut qu'ils restent croquants. Les rafraîchir dans une eau froide, les égoutter et les presser pour en extraire **l'eau restante**. Les réserver. Assaisonner le **magret de canard** et le cuire côté peau en premier dans un sautoir ou une poêle, sur un feu moyen. **Une fois avoir obtenu une belle coloration** du côté peau, le retourner et terminer la cuisson au four. Le temps pour être **rosé** est de 6 à 8 minutes dans un four à 180°C.



Recette de www.vision-plaisir.fr





Préparer votre **vinaigrette balsamique**. Sortir le magret du four après cuisson et le réserver au chaud dans un plat ou assiette. **Dégraissier votre sautoir en ne gardant** que le jus du magret. Filtrer votre jus et ajouter un peu de vinaigrette. **Bien fouetter et réserver au chaud dans une** petite casserole. Couper votre magret fumé et le réserver dans une assiette. **Réaliser un beurre noisette**, plonger les épinards dans ce beurre et les faire revenir sur **feu doux** quelques secondes. Il faut juste les rendre tièdes. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Couper votre magret de canard. **Dresser les épinards en dôme au centre des assiettes**. Mettre dessus un filet de vinaigrette et disposer autour en alternant une tranche de magret rôti et magret fumé. **Réaliser quelques tours du moulin de poivre sur le magret et verser autour la vinaigrette tiède.**