

# COCOTTE DE MAGRET DE CANARD

aux figues et au miel de Fleurs des Landes



Recette  
#1

## Ingrédients

POUR 4 PERSONNES

- 2 magrets de canard
- 5 échalotes
- 20 figues fraîches et nettoyées (rouges de préférence)
- 4 cuillères à soupe de miel de Fleurs des Landes
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

 Temps >>  PRÉPARATION  
5 MIN.

 CUISSON  
20 MIN.

## La Recette

- ① Quadriller la peau des magrets au couteau et les assaisonner des deux côtés (poivre et sel).
- ② Dans une cocotte colorer les magrets coté peau 8 minutes à feu vif (la peau doit être dorée et croustillante).
- ③ Les retourner et continuer à cuire à feu doux 5 minutes de plus. Puis réserver.
- ④ Dans le gras de cuisson confire à feu doux les échalotes finement émincées.
- ⑤ Ajouter les figues et selon votre goût plus ou moins 4 cuillères à soupe de miel et 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Laisser mijoter quelques minutes.
- ⑥ Ajouter le magret préalablement découpé en tranches.
- ⑦ Couvrir et laisser mijoter 2 à 3 minutes.

*Conseil* | Vous pouvez accompagner la recette de pommes de terre rôties