# MAGRET DE CANARD EN HABIT DE MIEL ET DE MOUTARDE

**Pour 6 personnes préparation 20mn cuisson 20mn Marinade 2H**

|  |  |
| --- | --- |
| 2 magrets de canard | 1 cuillère à café de beurre |
| 4 cuillères soupe de moutarde forte | 1 cuillère à café de jus d’orange |
| 1 cuillère à soupe de miel | 1 cuillère à soupe de sucre |
| 1 cuillère à soupe d’huile d’olive | 4 figues (facultatif) |
| 20cl de bouillon de volaille | Sel, poivre |

1°) Préparez une marinade en mélangeant l'huile, la moutarde et le miel. Salez, poivrez. Faites-y mariner les magrets 2 h au frais, en les retournant de temps à autre.

2°) Égouttez les magrets. Tailladez la peau en croisillons. Faites-les cuire dans une cocotte, d'abord côté peau pendant 7mn à feu vif, puis de l'autre côté, 5mn à feu moyen.

3°) Ajoutez le jus d'orange, le bouillon, sel et poivre. Faites cuire à couvert 10mn. A découvert et sur feu vif, ajoutez le sucre au jus de cuisson

4°) Lorsque les magrets sont cuits, laissez reposer 2/3mn hors du feu dans la cocotte avec le couvercle, pour qu'ils gardent leur moelleux.

5°) Enlevez le gras de la cocotte. Ajoutez la marinade et un ½ verre de bouillon. Faites déglacer les sucs de cuisson. Laissez réduire la sauce pendant 5mn. Coupez les magrets en aiguillettes. Nappez avec la sauce. Décorez d'une figue coupée en 4.

# BLINIS RAPIDE AVEC UNE CREME DE FROMAGE DE CHEVRE

**Pour 4 personnes préparation 20mn Cuisson 2mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 100g de fromage de chèvre frais | 130g de lait |
| 100g de farine tamisée | 30g de crème liquide |
| 1 œuf | 1 filet d’huile d’olive |
| 2 blancs d’œufs | Sel |
| 1 petit bouquet de basilic | poivre |

1°) Dans un saladier, mélanger la farine avec 1 oeuf, le lait et du sel. Nettoyez, égouttez et coupez les feuilles de basilic. Monter les blancs en neige avec 1 pincée sel. Puis incorporez-les à l’appareil. Verser 1 filet d’huile d’olive dans une poêle.  
  
2°) Quand l’huile est chaude, versez 1 cuillère à soupe de pâte à blinis pour obtenir une forme ronde, environ 4/6 à la fois. Saisir les blinis sur feu doux, environ 2mn de cuisson de chaque côté.  
  
3°) Mettez le fromage de chèvre frais dans le mixeur, ajouter la crème liquide, du basilic concassé, poivrer et mixer, rectifier éventuellement l’assaisonnement.