

MAGRETS DE CANARD À L'ANANAS de Max

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Sans doute mon plat préféré, cette recette du Sud-Ouest aux accords sucré-salé, sublimée par un vin proposant le juste équilibre de puissance et de fruits confits est une belle explosion de saveurs simples, les laissant toutes s'exprimer deux à deux en autant de mariages séduisants.

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

3 magrets de canard

6 rondelles d'ananas

4 c.à.s. de miel

6 c.à.s de vinaigre

sel, poivre

PRÉPARATION

Sortir les magrets 20 minutes avant la cuisson. Découper l'excédent de gras sur les côtés des magrets. Inciser profondément en croisillons le gras du magret, sans couper la viande. Saler et poivrer les deux côtés.

Poser les magrets côté gras dans une poêle froide et chauffer à vif. Cuire 7 minutes¹ en arrosant la chair et en retirant régulièrement l'excès de graisse fondu au fond de la poêle et en la réservant dans un bol².

Retourner les magrets et cuire 3 minutes côté chair puis les retirer de la sauteuse en les couvrant sous de l'aluminium.

Ajouter les tranches d'ananas et laisser caraméliser quelques minutes. Saler poivrer, réserver sur des assiettes chaudes.

Déglaçer la poêle avec le vinaigre, puis ajouter le miel. Laisser frémir deux minutes puis baisser le feu au minimum.

Pour le service : découper le magret en tranches d'environ 1 cm. Les disposer en gardant la forme du magret sur un plat préalablement chauffé au four, ajouter l'ananas, et napper de la sauce au miel.

CONSEILS DU CHEF

1. Cuire jusqu'à ce que le gras soit bien grillé. Quand il devient brun, on peut retourner.
2. Cette graisse permettra de réaliser d'excellentes pommes de terres sautées qui accompagneront bien cette recette.

SUGGESTIONS D'ACCORDS

Le magret de canard est une viande assez puissante en goût, il faut donc l'accompagner avec un vin rouge relativement jeune (5-10 ans) qui pourra rivaliser avec cette puissance. On pourrait penser aux vins de Bordeaux, mais l'accord avec l'ananas de la recette ne me semble pas évident. On cherchera ainsi plutôt des vins de la vallée du Rhône méridionale, autour de Vacqueyras et Châteauneuf-du-Pape, à la recherche de notes d'orange, ou bien des vins du Languedoc pour leurs tanins puissants et les notes de prune. Ou encore, pour un accord plus régional, un malbec du Sud-Ouest. Par exemple :

- Cotes-du-Rhône, **Domaine des Tours** (€)
- Minervois-la-Livinière, **Chateau Maris – Les Planels** (€€)
- Terrasses du Larzac, **Domaine de Montcalmès 2018** (€€)

