



Les plats principaux

Magrets de canard au miel et au vinaigre balsamique, avec haricots verts et mini-croquettes

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 magrets de canard
400 grammes d'haricots princesse
6 échalotes (finement hachées)
1 McCain minikroketten (750g)
10 centilitres de vinaigre balsamique
1 cuillère à soupe de miel
poivre
sel

Méthode de préparation

Enlevez les éventuels pourtours gras des magrets. Entaillez les magrets en croix avec un couteau aiguisé puis salez et poivrez. Cuisez-les environ 10 minutes sans matière grasse avec la peau vers le bas. Utilisez de préférence une poêle antiadhésive. Éliminez la graisse excédentaire et cuisez-les de nouveau 5 minutes avec, cette fois, la peau vers le haut. Retirez de la poêle et tenez au chaud.

Faites revenir les échalotes 5 minutes dans la même poêle. Arrosez avec le vinaigre balsamique. Libérez bien les restes de cuisson et allongez avec 1 cs d'eau. Ajoutez le miel, laissez réduire 1 minute et tenez au chaud. Cuisez les haricots 5 minutes dans de l'eau salée puis rincez-les sous l'eau froide.

Coupez les magrets en tranches et dressez avec la sauce par-dessus. Entretemps cuisez les mini-croquettes bien dorées et servez avec les magrets et les haricots.

