



Les plats principaux

## **Filets de magrets de canard laqués avec choux de Bruxelles au four et galettes de pomme de terre au parmesan**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 magrets de canard  
1 cuillère à soupe de garam masala  
1 cuillère à soupe d'amidon de maïs  
5 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
3 cuillères à soupe de miel  
2 gousses d'ail  
huile d'olive  
beurre

### **Pour les choux de Bruxelles**

1 cuillère à soupe rondelle de citron (râpé)  
600 grammes de choux de Bruxelles  
100 grammes d'airelles (séchées)  
brin romarin (quelques brins)  
2 gousses d'ail (pressées)  
poivre  
sel

### **Pour les galettes**

400 grammes de pommes de terre (farineuses)  
2 cuillères à soupe de persil (haché fin)  
60 grammes de parmesan (râpé)  
250 grammes de fromage blanc  
pincer noix de muscade  
220 grammes de farine

### **Méthode de préparation**

Pressez l'ail et mélangez-y le garam masala, la sauce soja, le vinaigre, le miel, la fécule de maïs et un filet d'huile d'olive. Incisez en croix la peau du magret et avec la sauce badigeonnez la viande sur toutes les faces. Couvrez et laissez mariner une nuit.

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les petits choux en deux et hachez finement les aiguilles de romarin. Mélangez les petits choux avec un filet d'huile d'olive, l'ail, le romarin, le zeste de citron et les canneberges. Salez et poivrez et versez le tout dans un plat à four. Enfournez 25 minutes. Remuez les petits choux à mi-cuisson.

Entretemps épluchez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Ensuite égouttez-les et faites-les bien évaporer. Écrasez-les puis laissez refroidir un peu. Incorporez-y le reste des ingrédients. Mélangez bien en salant et poivrant. Formez des galettes avec le mélange puis rôtissez-les des deux côtés dans du beurre. Réservez-les éventuellement au chaud dans le four.

Retirez les magrets de la marinade puis rôtissez-les sur le côté de la couche de graisse durant 10 minutes à feu moyen. Retournez-les et cuisez encore 10 minutes sur le côté viandoux. Faites ensuite reposer au moins 5 minutes sous une feuille d'aluminium. Chauffez le reste de la marinade. Coupez la viande en belles tranches puis servez avec les choux de Bruxelles, les galettes de pomme de terre et la sauce chaude.

## **Ustensiles de cuisine**

Four

