



## Magret de canard au miel épicé

### Ingrédients

pour 4 personnes

- 800 g de magrets de canard du sud ouest
- 200 g de notre miel toutes fleurs Château Champion
- 8 g de cardamome
- 5 g de graines de coriandre
- 10 g d'anis étoilé
- 5 g de baies de genièvre
- 10 g de grains de poivre
- 2 petits bâtons de cannelle
- Sel
- poivre

### Réalisation

- Temps de préparation : 15 min
- Temps de cuisson : 10 min
- Difficulté : Facile

### Préparation de la recette

Enlever les petits nerfs et le surplus de gras côté viande.

Inciser la peau, côté gras, des magrets en faisant des croisillons peu profonds, les saler et poivrer des deux côtés.

Verser le miel dans une casserole, porter à ébullition, ajouter les épices (cardamome, coriandre, anis, genièvre, cannelle, poivre) et laisser cuire 2 minutes.

Faire chauffer une poêle antiadhésive sans matière grasse, et, lorsqu'elle est bien chaude, y poser les magrets côté peau dessous afin que la graisse fonde. Laisser cuire 5 minutes, puis les retourner, laisser cuire 3 minutes et jeter le gras rendu. Verser le miel et les épices sur les magrets, les rouler dans le miel, et laisser cuire encore 2 minutes.

*A servir avec Château Champion 2011 par exemple !}*

Château Champion 33330 Saint Emilion  
<https://chateau-champion.com>

*Haley Luna*

