

Magret de canard frais

Avoines de Savoie de chez Alpina



Cuisson 5 min coté peau, puis 3 min coté chair



Le service magret et avoines de Savoie

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation 10 min – Magret 10 min coté peau puis 5 min chair



1 magret de canard frais



½ verre
d'avoines



2 gousses d'ail
ciselées



1 càs d'herbes de
Provence



2 càs d'huile
d'olive

Préparation

1. Taillader la peau du magret avec un couteau fin. Faire des croisillons.
2. Saler léger et poivrer les deux cotés.
3. Ciseler 2 gousses d'ail. Réserver.
4. Faire chauffer une poêle à bords hauts, avec 2 càs d'huile d'olive, et 30g de beurre.
5. Poser le magret coté peau. Laisser cuire environ 5 min à feu vif.
6. Retourner le magret et faire cuire environ 3 min à feu moyen. Couvrir et réserver au chaud.
7. Préparer les avoines de Savoie (Eau bouillante, cuisson 5 min) Egoutter, rincer, égoutter.
8. Rajouter les avoines sur le magret avec l'ail ciselé, remuer. Saupoudrer de q.q. herbes.
9. Servir chaud. et tailler le magret en lanières.

Attention : Le magret doit être rosé pour rester tendre.

Servir aussi avec : Soit haricots verts, soit petits pois (Demander à votre frigo).

Les avoines de Savoie : Ne se trouvent pas partout ! Ici, je les commande sur « clic-shopping.com »
Le site Alpina ne propose pas de vente en direct. Un comble !

* * * 20 juin 2023 * * *