

# Magret de canard laqué, soja et miel

Bonjour à toutes et tous

Ma famille m'a fait remarquer que je manquais un peu à mes devoirs sur le blog, en ayant toujours pas posté de recette de canard depuis mon déménagement dans le Gers. Difficile de passer à côté de cet incontournable ici et vu que ma famille (élargie) l'adore, c'est presque la faute impardonnable.

En pratique, dans les différentes recettes de canard testées, il y a une ultra facile, un tantinet « épate belle famille » : le magret de canard laqué au miel et soja. La recette est simple : un magret mariné, doré à la poêle puis qui fini tranquillement de cuire au four. La cuisson four permet généralement de ne pas se tromper sur la vitesse de cuisson et le servir bien rosé, et côté saveurs, soja et miel « marchent » bien. Vous le remarquerez côté ingrédients, cela se compte sur les doigts d'une main et est donc praticable sans avoir une liste de course longue comme le bras. Autant vous dire que cette recette a été refaite plusieurs fois pendant la période de confinement, pour le plus grand bonheur de mes gourmands ^^

Je réalise cette recette depuis longtemps (mes premières notes remontent à 2014 !) mais je n'avais jamais pris le temps de prendre une photo pour vous. Le confinement fut l'occasion de corriger cet aspect pour vous la proposer. J'espère donc que l'idée vous plaira et vous permettra de régaler vos gourmands. Belle journée !





- MAGRET DE CANARD  
LAQUÉ AU MIEL ET SOJA

Magret de canard laqué miel et soja

---

# Recette : Magret de canard laqué, soja et miel

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 magret de canard (cf.\*)
- 2 cuillerées à soupe de miel d'acacia
- 5 cuillerées à soupe de sauce soja
- 2 cuillerées à café de vinaigre de riz
- 1 cuillerée à café de 5 épices (ou de coriandre moulue)
- 1 cuillerée à café de maïzena
- poivre

## Réalisation

- Entaillez la peau des magrets en croisillons. Dans un bol mélangez le miel, la sauce soja, la maïzena, le vinaigre, les 5 épices, un peu de poivre et le vinaigre de riz jusqu'à disposer d'une préparation homogène

- Déposez les magret dans un plat creux et recouvrez de marinade. Laissez-les reposer une demi heure. (1)
- Faites chauffer une poêle, puis faites y cuire les magrets côté peau à feu vif pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que la peau soit grillée. Retournez les magret puis faites le dorer 2 minutes côté chair.
- Déposez les magret dans un plat à four puis recouvrez les avec la marinade.
- Enfournez à 180°C pendant 8 à 10 minutes. Juste avant de servir, recouvrez une nouvelle fois de marinade.

Servez ce magret de canard laqué chaud. Laissez vos convives saler à convenance

---

#### **Astuces :**

- Si cela vous facilite la vie, n'hésitez pas à faire mariner plus longtemps. Cela sera plus savoureux
  - Accompagnement de : cet magret de canard s'accompagne bien de riz ou encore de champignons sautés à la sauce soja.
  - (\*) Si vous utilisez la recette pour un repas de fêtes, vous pouvez prévoir de servir 1 magret par personne et doubler la quantité de marinade.
-