

Magret de canard avec glaçage à la sauce soja sucrée

durée totale **85 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de cuisson 5 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
2.392 kJ / 571 kcal

Matières grasses: **27 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **50 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

- 2** magrets de canard
Sel et poivre noir
fraîchement moulu
- 4 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman
- 2 càc** de miel ou de sirop d'érable
- 1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman
- 300 g** de pommes de terre,
épluchées et coupées en morceaux
- 2** grosses carottes,
épluchées et coupées en bâtonnets épais
- 2 càs** d'huile d'olive
Herbes fraîches pour garnir (par ex. coriandre ou persil)

PRÉPARATION

Étape 1

2 magrets de canard - Sel et poivre noir fraîchement moulu - **4 càs** Sauce soja sucrée Kikkoman **2 càc** de miel ou de sirop d'érable - **1 càc** Huile de sésame grillée Kikkoman
Entailler la peau du magret de canard en croix sans entamer la viande. Assaisonner avec du sel et du poivre. Faire chauffer une poêle à feu moyen. Placer la viande côté peau et la faire frire pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la graisse ait fondu et que la peau soit dorée et croustillante. Pendant ce temps, mélanger la sauce soja sucrée Kikkoman, le miel et l'huile de sésame Kikkoman dans un petit bol. Retourner les poitrines, les badigeonner avec la moitié de la sauce et les déposer sur une plaque de cuisson, côté peau vers le haut.

Étape 2

300 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux - **2** grosses carottes, épluchées et coupées en bâtonnets épais - **2 càs** d'huile d'olive - Sel et poivre noir fraîchement moulu
Mélanger les pommes de terre et les carottes avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Les étaler sur une plaque de cuisson séparée et les faire rôtir dans un four préchauffé à 200 °C pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

Étape 3

Rôtir les magrets de canard dans le même four pendant environ 20 minutes pour une cuisson à point. À mi-parcours, badigeonner avec le reste de

la sauce. Laisser reposer quelques minutes avant de le trancher finement.

Étape 4

Herbes fraîches pour garnir (par ex. coriandre ou persil)

Disposer les tranches de magret de canard sur une assiette avec les pommes de terre et les carottes rôties. Garnir avec les herbes fraîches et servir.