

Magrets de canard et pommes de terre rôties au miso, avec sauce aux mûres

durée totale **80 min.** 20 min. temps de préparation 60 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.420 kJ / 817 kcal

Matières grasses: **31,2 g**
Glucides: **63,2 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Canard :

2 magrets de canard
d'environ 200 g chacun
2 branches de romarin

Sauce :

120 g de mûres
100 ml de jus d'orange
30 g de miel
30 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
30 ml de vinaigre de cidre

Pommes de terre :

400 g de pommes de terre
pelées
50 g de pâte miso blanche
50 ml d'huile de colza
5 g d'ail

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de pommes de terre pelées - **50 g** de pâte de miso blanche - **50 ml** d'huile de colza - **5 g** d'ail
Couper les pommes de terre en quartiers et les mélanger avec la pâte de miso, l'ail et l'huile. Faire cuire au four à 180 °C pendant environ 40 minutes.

Étape 2

120 g de mûres - **100 ml** de jus d'orange - **30 g** de miel - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **30 ml** de vinaigre de cidre
Placer tous les ingrédients de la sauce dans une casserole et faire cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Étape 3

2 magrets de canard, environ 200 g chacun - **2** branches de romarin
Entailler le magret de canard à l'aide d'un couteau en formant un quadrillage. Le placer dans une poêle, côté peau vers le bas, et faire frémir à feu vif pendant environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la graisse de la peau soit fondue et que le canard soit doré. Ajouter les branches de romarin. Mettre le magret de canard dans un four préchauffé à 160 °C et faire cuire pendant environ 10-15 minutes, en fonction de la taille du magret de canard.

Découper le magret de canard en tranches et disposer sur les assiettes avec les pommes de terre cuites. Verser ensuite la sauce aux mûres préparée à l'étape 2 sur le canard.