



## MAGRET DE CANARD AUX LITCHIS

*pour 2 personnes*

- 1 beau magret de canard
- 10 litchis au sirop
- 1 cuillère à café de miel ( de litchis si vous avez sinon du miel de fleur)
- 4 cuillère à soupe de jus de litchis
- 1 échalote
- 1/2 cm de gingembre frais
- 1 cuillère à café de fond de volaille
- 8 cuillères à soupe d'eau
- sel
- poivre

### **Etapas de la recette:**

1. **Inciser** la peau du magret.
2. Déposer le magret dans une poêle froide côté peau.
3. **Chauffer à feu doux** et enlever la graisse de la poêle au fur et à mesure.
4. **Pendant ce temps**, Eplucher et couper l'échalote et le gingembre. Egoutter et émincer les litchis, garder le jus. Délayer le fond de volaille dans l'eau.
5. Lorsque la peau du magret est **bien dorée**, le retourner et le cuire encore 3 à 4 minutes sur l'autre face.
6. **Saler et poivrer** le magret, l'emballer dans un papier aluminium, puis le maintenir au chaud dans un four à 100° C le temps de préparer la sauce.
7. **Dans la même poêle**, sans la nettoyer pour récupérer les sucs, faire roussir l'échalote.
8. Ajouter les litchis, le gingembre, puis le miel et bien caraméliser. Ajouter 2 cuillères à soupe de jus de litchis, puis déglacer avec le fond de volaille.
9. **Saler, poivrer**, débarrasser la sauce dans un bol et ajouter 2 cuillères à soupe de jus de litchis.
10. **Mixer et passer** la sauce au tamis.
11. Mettre la sauce dans une casserole pour la remettre en température. Couper le magret comme souhaité, dresser sur assiette ou disposer dans un plat de service et décorer avec quelques litchis rôtis à la poêle.