

Magret de canard laqué

Temps de préparation : 2 heures 30 :

Ingrédients pour 2 personnes :

1 magret de canard gras frais de 300-400 g
1 petite cuillère à café rase de 5 épices
1 cuillère à soupe de sauce de soja claire
1 cuillère à soupe de miel
½ cuillère à café de maïzena
1 cuillère à café de vinaigre de riz
½ cuillère à café de sel
1 morceau de gingembre (taille ½ pouce)
1 gousse d'ail

Préparation et cuisson :

1. 2 heures avant :

Nettoyer soigneusement le magret avec un torchon propre ou du papier absorbant puis, sur le côté gras, à l'aide d'un couteau aiguisé, quadriller la peau en faisant des incisions très rapprochées, de part et d'autre, de façon à les croiser et que les épices puissent bien imprégner le filet, sans entailler la chair. Eplucher le gingembre que vous hacherez finement ainsi que la gousse d'ail.

2 Couper la gousse d'ail en deux et frotter en toute la surface du magret. Préparer ensuite la marinade : ajouter dans un bol la maïzena que vous délayerez avec la sauce soja et ajouter les autres ingrédients (vinaigre, miel, 5 épices, sel, gingembre). Bien mélanger le tout et badigeonner le canard dans un plat. A reposer au frais pendant 2 heures retournant régulièrement le magret et en le badigeonnant au pinceau avec la marinade.

3. Dans un wok, ajouter le magret côté peau, pendant 5 mn à feu moyen-fort jusqu'à qu'une bonne partie de la graisse fonde et que cette partie soit bien colorée.

4. Enlever cette graisse soigneusement, tourner le magret de côté à feu moyen: cuisson pendant 8 mn en retournant le canard.

5. Sortir ensuite le magret du wok, couper en lamelles