

Magret de canard façon poire au vin

- 2 magrets de canard sans gras
- 2 bottes de navets fanes
- 1 botte de carottes fanes
- 4 poires Williams un peu fermes
- 50 cl de vin rouge de Fitou
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 2 clous de girofle
- 1 orange non traitée
- 1 citron non traité
- 1 filet d'huile d'olive

Commencez par peler les poires en laissant la queue. Citronnez les poires pour éviter qu'elles noircissent. Versez le vin rouge dans une casserole, ajoutez le bâton de cannelle, l'étoile de badiane, les clous de girofle, le jus et le zeste d'orange et le reste du jus de citron.

Portez à ébullition quelques minutes avant d'ajouter 50 cl d'eau. Laissez reprendre l'ébullition avant d'incorporer les poires. Retirez la casserole du feu et déposez un couvercle ou une assiette. Laissez refroidir complètement les poires et leur bouillon avant de réserver le tout au réfrigérateur.

Epluchez les légumes fanes et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Egouttez-les et réservez-les. Prélevez la moitié du bouillon de vin rouge et faites-le réduire à feu doux jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse. Dans une poêle, avec l'huile d'olive, faites saisir les deux magrets entiers et assaisonnés, 2 minutes de chaque côté. Laissez reposer une minute et taillez de belles tranches (10 à 12 par magret). Dans quatre assiettes, dressez les poires préalablement réchauffées avec les légumes dans le bouillon de vin rouge, recouvrez les poires de 5 ou 6 tranches de magrets, arrosez de réduction de vin et dégustez aussitôt.

