

Les bonnes recettes du réfectoire de l'Abbaye 546

Magrets
quadriller la peau du magret en l' incisant avec un couteau bien aiguisé.
Attention de ne pas entailler la chair, n'hésitez pas à sculpter des logos BFM dans le gras du coin-coin,
les poser dans un plat creux,
verser la marinade et laisser mariner 2 h au frais,
éponger les magrets, saler et poivrer,
griller les magrets dans une poêle à feu moyen: - 3 minutes sur le côté peau
- puis 1 minute sur le côté viande et une seconde - encore une fois 3 minutes sur le côté peau.
Chauffer le four à 180 °,
poser les magrets dans le four durant 3-4 minutes sur la grille du four,
ouvrir le four pour faire baisser la température et laisser au chaud jusqu'au moment de servir.

Sauce
passer la marinade au tamis,
caraméliser les 2 cuillères à soupe de sucre,
ajouter la marinade,
laisser réduire de deux tiers environ, il faut que la sauce ait la consistance d'un sirop,
ébullionner les zestes d'une orange, égoutter les puis ajouter les à la sauce,
continuer la cuisson encore 2 minute.

Service
mettre les choux rouge dans un plat creux,
couper les magrets en tranches,
verser la sauce autour des tranches de magrets,
ouvrir une autre bouteille de Saint Bon-Ch' pour glouglouter avec ce plat merveilleux.

Le conseil avisé de Zia Maria



Lors de la saison des figes, vous pouvez également entailler une dizaine de figes et les faire revenir dans un peu de beurre puis les poser sur le choux rouge cuit et pourquoi pas faire revenir des quartiers de pomme à la place. des figes...

© 2015 Brasserie BFM SA. Recettes compilées avec soin sous la supervision du Père supérieur de la brigade de l'abbaye



www.brasseriebfm.ch

Les bonnes recettes
du réfectoire de l'Abbaye
de Saint Bon-Chien

546

Magret de canard sauce à l'orange et à La Torpille



facile
moyen
pour amateurs éclairés



Magret de canard sauce à l'orange et à La Torpille

choux rouges aux épices, idéal pour épater ta belle-mère !

Ingrédients

- pour le choux rouge
- 1 choux rouge
- 1 échalote
- 2 dl de St Bon-Chien
- 2 dl de La Torpille
- 2 bâtons de cannelle
- 1 morceau de gingembre frais de 5 cm râpé
- 2 c à s huile d'olive
- sel, poivre

Marinade pour les magrets

- 1 dl de jus d'orange
- 1 dl de torpille
- 1 dl de marsala
- zestes d'une orange
- 6 clous de girofle
- 1 anis étoilé
- 4 capsules de cardamome

Magrets

- 3 à 4 magrets de canard selon l'appétit. Saint Bon-Chien vous conseille des magrets de canard gavés, plus gras, donc meilleurs et de toute façon, ils ont tellement souffert.
- sel, poivre

Sauce

- 2 c à s de sucre
- jus de la marinade
- zeste d'une orange

Pour l'apéro

- 2 bouteilles de Meule

- la fin de la bouteille de La Torpille utilisée pour la sauce
- 1 magnum de Saint Bon-Chien, vu qu'il en faut dans la sauce et pour supporter la belle-mèreSaint

Démarche

- 1. choux rouge**
enlever les feuilles fanées et le tronçon du choux rouge, couper le en deux parties puis tailler de fines lamelles,
faire revenir une échalote émincée dans l'huile d'olive ou mieux encore dans de la graisse de canard,
ajouter le choux rouge, la cannelle et le gingembre émincé, saler poivrer, couvrir de Saint Bon-Ch' et de Torpille, laisser compoter 45 minutes en maintenant de temps en temps le liquide, si nécessaire ajouter un peu de bouillon.

2. Marinade

cuire tous les ingrédients durant 2 minutes,
laisser infuser comme pour une tisane puis verser sur les magrets.