

Magret de canard à la poire et à l'avocat

CUISIMAGES

Réf :
3521

Type :
Gibier

Préparation :
20 min
Repos:

Cuisson :
13 min

Coût :


Difficulté :


Origine :




Ingrédients pour 2 personnes

- 340 g de magret de canard
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 poire
- 1 avocat
- 1 petit bouquet de persil
- Sel et poivre



Préparez la sauce avec le jus de citron, le vinaigre, le gingembre et l'huile d'olive.

Mélangez à l'aide d'un fouet.



Pelez la poire, coupez la en 2 et ôtez les pépins. Coupez la ensuite en lamelles et arrosez la de jus de citron.

Faites de même pour l'avocat.



Taillez la peau du magret et déposez le côté peau dans une poêle déjà chauffée, sur feu moyen.

Salez, poivrez et laissez dorer 7 min de ce côté.



Retournez le magret de l'autre côté et laissez cuire 6 min.

Coupez le ensuite en fines lamelles.

Présentez le magret arrosé de sauce, accompagné de poire et d'avocat, saupoudré de persil finement ciselé.



Conseils
Variante
Vin

Citronnez bien la poire et l'avocat afin qu'ils ne noircissent pas.

Bergerac