



Magret de canard grillé

sauce au Floc et moutarde de Gascogne

INGREDIENTS

- 2 magrets de canard de 400 gr
- sel 10 gr
- poivre 3 gr
- sucre 5 gr



PRÉPARATION

Préparer les magrets la veille du déjeuner ou dîner. Faire des incisions côté graisse sur toute la largeur du magret, mélanger sel poivre et sucre et le répartir sur le magret des 2 côtés. Laisser, reposer une nuit au frais.

Pour faire cuire le magret : Sur un grill ou une poêle, démarrer la cuisson sur un feu au minimum sans faire chauffer le grill, magret côté graisse. Compter environ 10 minutes, pour que la graisse soit réduite au minimum et soit croustillante. Retourner le magret et laisser le cuire en fonction du degré de cuisson souhaité et laisser reposer 10 minutes avant la découpe.

La sauce au floc et moutarde de Gascogne : Une échalote ciselée, 30 cl de Floc blanc du Domaine Bilé, une cuillerée à soupe de moutarde Gascogne, 20 cl de crème fraîche. Faire revenir l'échalote 2 minutes dans une noix de beurre, verser le Floc et faire réduire de moitié. Verser la moutarde et mélanger ; laisser cuire 5 minutes puis verser la crème fraîche et mélanger le tout. Découper votre magret en tranches fines, recouvrir de sauce au Floc ; servir avec les pommes de terre à la sarladaise ou des lentilles.



les tables du gers



Le Relais du Bastidou
Cayron - A Barbat
32160 BEAUMARCHES
Tél.: 05 62 69 19 94