

CANARD AU MIEL ET AUX CINQ EPICES

Pour 4 personnes



Préparation : 10 min

Cuisson : 15 minutes

Attente : 5 minutes



2 magrets de canard – 2 cuil. à soupe de miel liquide – 1 cuil. à soupe de 5 épices –

1 cuil. à café de gros sel –



- Préchauffer le four thermostat 7 (210°C).
- Entailler la peau des magrets de canard. Mélanger le sel et le cinq épices. Et frotter la peau et la chair du canard avec ce mélange.
- Faites chauffer une poêle et déposer les magrets cotés peau. Laisser cuire 5 minutes puis 4/5 minutes feu éteint. Déposer les magrets dans un plat allant au four. Enfournez 10 minutes.
- Sortez les magrets du four et arroser les avec le miel. Laisser reposer 5 minutes avec du papier aluminium dessus puis servez-les découpés en fines tranches.

Ces magrets peuvent également se déguster froid