

Table de cuisson à induction – Four multifonctions HydraCook – Four combiné vapeur

Temps de préparation : 15 min

Temps de repos : 3h à 1 nuit

Temps de cuisson : 20 min

Magret de canard à l'asiatique

Pour 6 personnes



Panier de courses

3 magrets de canard
Sel / Poivre
60 g de sauce soja
30 g de gingembre
3 bâtons de citronnelle
3 gousses d'ail

Matériel

1 plat PerfectClean ou 1 plat non perforé
1 poêle
1 sonde de cuisson

Déroulé de la recette

Hacher la citronnelle et le gingembre épluché, écraser la gousse d'ail et verser sur les magrets de canard avec la sauce soja.

Filmer au contact et laisser mariner idéalement une nuit et au minimum 3h au réfrigérateur.

Marquer les magrets de canard côté peau sur feu moyen jusqu'à coloration.

Option 1 : cuisson au four multifonctions HydraCook

Déposer les magrets dans le plat multi-usages PerfectClean. Piquer un magret avec la sonde. Enfourner le plat niveau 3 dans le four.

Activer le Refroidissement rapide et sélectionner les paramètres :

HydraCook, Chaleur tournante / 130°C / 1 diffusion automatique / T° à cœur 52°C pour un magret saignant ou 54°C pour un magret à point.

Option 2 : cuisson au four combiné vapeur

Déposer les magrets dans un plat non perforé.

Sélectionner les paramètres :

Cuisson combinée / Chaleur tournante / 130°C / 40% humidité / T° à cœur 52°C pour un magret saignant ou 54°C pour un magret à point.

En fin de cuisson, réduire le jus de cuisson. Servir les magrets avec la marinade et la garniture de votre choix. Déguster aussitôt.

Le petit lexique

Marquer : colorer un aliment généralement côté peau

Astuce du chef

Pour obtenir un magret de canard peu gras et une peau bien croustillante, utiliser une poêle antiadhésive et marquer le magret côté peau sur feu moyen. Ôter l'excès de graisse au fur et à mesure, jusqu'à ce que la peau ait une coloration « caramel doré ».