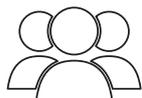




Quentin Lux

découvrez sa recette :
Magret de canard flambé au Malibu



4 personnes



30 minutes



20 minutes

2 sachet de polenta
2 magrets de canard
50cl lait
50cl d'eau
20 cl de Malibu
20 cl de crème entière
Sel, poivre



Mettre l'eau et le lait à frémir dans une casserole avec un peu de se. Ajouter la polenta en pluie dès que le liquide est à ébullition. Laisser cuire environ 5 minutes en mélangeant, jusqu'à ce que la préparation épaississe (voir le temps conseillé sur le paquet). Verser la polenta cuite dans un grand plat rectangulaire afin d'avoir une épaisseur comprise entre 1.5 et 2 cm, laisser refroidir complètement.

Pendant que ce temps, parer les magrets. Avec un couteau quadriller la peau pour une cuisson uniforme et une peau croustillante.

Mettre une poêle à chauffer, mettre les magrets côté peau jusqu'à obtenir une peau croustillante (3-5 minutes), les retourner ensuite et mettre à cuire 1 à 2 minutes. Réserver les magrets.

Détailler des bâtonnets dans la polenta, mettre à colorer chaque côté dans la même poêle, dans la graisse des magrets, réserver et saler.

remettre les magrets en cuisson, dans la poêle bien chaude, ajouter le malibu et faire flamber. Une fois l'alcool évaporé, ajouter un peu de crème pour la liaison. Saler et poivrer.