Comment réussir parfaitement la cuisson des magrets de canard

La cuisson du magret de canard est toujours un peu délicate: trop saignant, trop cuit, il est difficile de maîtriser sa cuisson. Je vous propose là une façon de le cuire originale (poêlé rapidement et cuit vapeur en marinade) qui vous permettra d'avoir toujours un magret parfaitement cuit et surtout qui restera tendre. Je tiens cette recette d'un cuisinier japonais d'où la marinade à base de saké et de soja. Mais vous pouvez tout à fait varier avec une marinade différente (mais sans huile!) par exemple fond de volaille, vin blanc, champagne, jus d'agrumes…

De plus vous pouvez préparez ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four à 55°.

Cuisson parfaite des magrets de canard

Ingrédients (pour 4 personnes):

- deux magrets de canards
- 300 ml de saké

- 2 cuillerées à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- deux cuillerées à soupe de mirin (en épicerie asiatique)

Ingrédients

Matériel:

- un appareil de cuisson vapeur (appareil électrique, four vapeur, Thermomix, etc)
- des piques en bois pour longues brochettes

Préparation:

- Incisez le gras du canard à l’aide d’un couteau de manière régulière et assez serrée.

Incisez le gras du canard à l’aide d’un couteau de

manière régulière

- Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude. Le gras doit devenir bien doré.

Faites revenir les magrets côtés gras dans une poêle chaude

- Retournez les magrets et poursuivre la cuisson une ou deux minutes.

Cuisson parfaite des magrets de canard

- Plongez alors immédiatement les magrets dans de l’eau bien chaude. Cela permet d’ôter la graisse de cuisson qui entoure le magret. Retirez les magrets et égouttez les.

Plongez immédiatement les magrets dans de l’eau bien chaude

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat et plongez le magret dedans. Les dimensions de mon appareil de cuisson vapeur ne me permet de cuire qu’un magret à la fois donc je cuis un magret après l’autre… Mais si vous avez un appareil à plusieurs étages , mettez un magret par étage.Vous devez poser le canard côté peau (le gras vers le haut) dans la marinade et recouvrir le tout au contact avec un film alimentaire (de manière à ce que la vapeur ne se redépose pas sur la viande et dilue la marinade).

Disposez le magret dans la marinade et recouvrez de film alimentaire

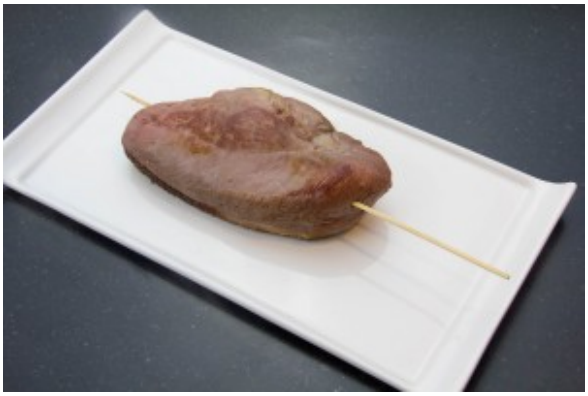
- J’utilise un Thermomix (petit appareil magique…) pour

la cuisson vapeur mais n’importe quel autre méthode vapeur (four vapeur, appareil à plusieurs étages vapeur) marche tout aussi bien. Cuire 13 à 15 mn pour une cuisson bien cuite, 10 à 12 mn pour une cuisson rosée. Je vous conseille de faire un test avec votre appareil car cela dépend de la rapidité de montée en température. Personnellement je dépose la viande quand la vapeur commence à se produire pour éviter cet inconvénient et être sure que la cuisson démarre quand il y a vraiment de la vapeur!

Cuire vapeur

Cuire vapeur

- Ôtez le magret de la marinade de cuisson et réservez cette dernière au frais. Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.



Enfoncez la pique en bois deux ou trois fois sur toute la longueur du magret.

- Pour finir piquez le magret sur un petit côté et suspendez le au dessus d’un récipient pendant environ 15 mn. Il va ainsi se vider de son sang résiduel.

Puis suspendez le au dessus d’un récipient

- Quand la marinade est redescendue en température, filtrez la au travers d’un linge pour en ôter la graisse (par exemple du papier absorbant type Sopalin placé dans une écumoire).

Filtrez la marinade de cuisson au travers d’un linge

- Puis redisposez les magrets dans la marinade. Réservez au frais 2 à 3 heures. Vous pouvez préparez ces magrets la veille et les servir froids dans une salade ou chauds en les ramenant à température environ 15 mn dans un four

à 55°.

Faire mariner les magrets minimum 2 à 3 h au frais.

- Tranchez-les juste au moment de servir…Chauds ou froids ils seront toujours tendres et délicatement parfumés suivant la marinade que vous aurez choisie. Un vrai bonheur. Je vous proposerais bientôt des « Magrets de canard à la mode japonaise » dérivés de ce mode de cuisson.

Tranchez-les juste au moment de servir…