

MAGRET DE CANARD AUX CERISES

Samedi 14 Juillet 2018

Belle alliance :

Magret de canard aux cerises noires pour 2 personnes et 7pp-6sp par part

- 1 magret de 240 g sans le gras
- 200 g de cerises noires*
- 1 cuillère à café d'huile isio 4
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel poivre

Dégraissier totalement le magret et le faire revenir dans une sauteuse avec 1 c à c d'huile 5 minutes de chaque côté. L'assaisonner

Retirer le magret et le garder au chaud

Verser à la place les cerises dénoyautées avec le vinaigre balsamique. Les faire revenir rapidement 2 minutes

Couper le magret en tranches et servir avec les cerises et la sauce



Le temps de cuisson du magret dépend du goût de chacun : saignant ou cuit

Au lieu d'huiler la sauteuse, vous pouvez garder une fine pellicule de gras du magret et commencer la cuisson par ce côté.

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2sp) – magret de canard aux cerises noires (7pp-6sp) -100 g de pommes de terre en robe des champs (2pp-2 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp). Total : 11pp-11 sp

Très belle fête nationale à toutes et tous et très bon samedi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés