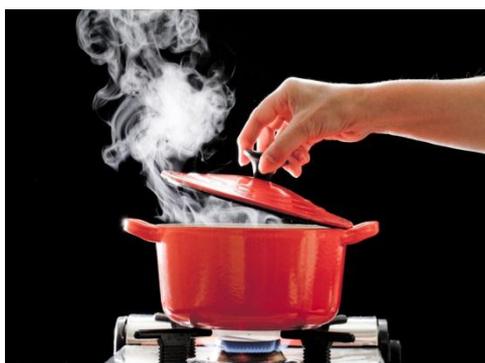


LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

# Magret de canard laqué Au tamarin et abricots du valais Wok de pack-choï au gingembre



## Recette pour 4 personnes

4 petits magrets de canard  
d'environ 140 gr  
4 gros abricots du Valais  
1 c à s de 5 épices  
1 c à s de miel  
1 pincée de piment séché  
1 c à s de soja foncée  
½ c à c d'ail blanchi et haché  
5 dl de jus d'orange  
600 gr de pack-choï  
1 oignon rouge  
1 c à c de gingembre en poudre  
Q.s. cerfeuil



## Préparation

Prélever des quartiers d'abricots , déposer dans une casserole d'eau froide , porter à ébullition, rafraîchir et recommencer l'opération 3 fois , bien égoutter et faire revenir dans l'huile d'olive avec une pincée de sucre, glacer légèrement, réserver.

Cuire les magrets de canard à la poêle bien chaude côté graisse en premier, en les gardant bien rosés (env. 55 degrés à cœur), laisser reposer sur une grille.

Mélanger le jus d'orange, le tamarin, les 5 épices, le piment, le miel, l'ail et la sauce soja et réduire au ¼ puis filtrer.

Prendre le tiers de cette sauce et le réduire encore de manière à obtenir une sauce sirupeuse.

A l'aide d'un pinceau, en badigeonner les magrets de canard et les passer sous le grill du four afin de les laquer.

Servir avec le solde de la sauce à peine réduite et les abricots confits.

Sauter à la poêle le pack-choï et l'oignon rouge avec de l'huile de sésame, assaisonner avec sel, poivre, gingembre et servir de suite.

Décorer avec du cerfeuil.