



Magrets laqués Accompagnés d'une Écrasée de panais

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients

a : 2 magrets

b sauce marinade : 6 cl de café fort ; 5 c à soupe de jus de citron ; 2 c à soupe de vinaigre balsamique ; 1 c à soupe de sauce soja ; 1 c à soupe de porto ; 2 c à soupe de miel d'acacia ; 1 c à café de poivre noir moulu ; 1 bonne pincée de fleur de sel.

c écrasée de panais : 600 g de panais épluchés ; 600 g de pommes de terre épluchées ; 30 g de beurre ; 3 cuillères à soupe de crème fraîche fleurette entière ; gros sel.

2 Opérations :

- ✓ Préparer la sauce marinade.
- ✓ Entailler la peau des magrets en croisillons sans entamer la chair.
- ✓ Placer les magrets dans la sauce pendant 2 heures à température ambiante et à couvert. Les arroser de temps en temps.
- ✓ Couper en dés les panais et les pommes de terre. Les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- ✓ Égoutter les légumes, les écraser à la fourchette avec le beurre et la crème fraîche. Réserver au chaud.
- ✓ Égoutter les magrets. Les poser côté peau dans 1 poêle, démarrer à froid et cuire 10 minutes à feu doux. Éliminer la graisse de cuisson.
- ✓ Terminer la cuisson des magrets côté chair en ajoutant 2 c à soupe de marinade et cuire 3 à 4 minutes. Retirer la viande en la gardant au chaud dans le plat de service ; recouvert de papier aluminium.
- ✓ Faire réduire la sauce marinade, jusqu'à obtenir 1 sauce brillante.
- ✓ Servir les magrets en tranches nappés de sauce, et accompagnés de « l'écrasée de panais ».