

Magrets aux canneberges

Pour 2 personnes :
1 filet de canard,
2 c. à soupe de canneberges,
2 c. à soupe de tamari,
2 c. à soupe de sirop
d'érable,
1 gousse de poivre d'Inde,
10 cl de crème fraîche,
quelques brins de ciboulette,
huile d'olive.



Enlever le gras du filet de canard et l'émincer en tranches fines. Le faire mariner au frais avec le reste des ingrédients sauf la crème pendant 1 à 2 heures.

Laisser tremper les canneberges dans une tasse d'eau chaude pendant une vingtaine de minutes puis les égoutter.

Faire chauffer 1 filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Quand elle est bien chaude, déposer la viande égouttée dans la poêle et la faire sauter quelques instants en remuant. Ajouter les canneberges puis la marinade et porter à ébullition. Ajouter enfin la crème fraîche et cuire encore 1 mn, parsemer de ciboulette hachée.