**MAGRETS DE CANARD AUX MIRABELLES**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 Magrets de Canard de + ou – 500 g

25 Cl de Fond de Veau (Voir Conseil)

15 Cl de Porto Blanc

50 Mirabelles

15 Cl de Crème fraiche liquide entière

30 g de Sucre en poudre

Sel et Poivre Blanc

**Matériel :**

1 Grande poêle antiadhésive

**Préparation :**

Parez les magrets en ôtant toute la peau qui déborde sur les côtés.

Incisez le côté peau en croisillons avec un couteau bien aiguisé sans atteindre la chair.

Chauffez la poêle sans matière grasse posez les magrets côté peau, cuisez 4à 5 minutes afin d’obtenir une peau dorée et croustillantes.

Puis retournez-les et laissez cuire 1 minute, salez et poivrez côté chair.

Posez les magrets sur une grille avec un plat en-dessous et laissez les égoutter.

Préchauffez votre four à 220°.

Pendant ce temps dénoyautez les mirabelles et gardez en la moitié pour le magret.

Faites cuire les autres avec le fond de veau et le sucre, une fois bien cuites écrasez les grossièrement avec le jus.

Incorporez la crème et le Porto, salez et poivrez, mélangez bien et réservez au chaud.

Coupez les magrets en 12 tranches épaisses, prendre 6 tranches par personnes et les monter en 4 Tas en quinconces sur la plaque du four.

Posez les mirabelles restantes ouvertes côté chair sur les magrets et enfournez pour 10 à 15 minutes suivant la cuisson que vous désirez (rosé ou bien cuit)

Sortez du four et dressez sur les assiettes de service chaudes avec des pommes de terre sauté, une poêlée de champignons des bois et/ou un flanc de carotte au cumin.

Nappez de sauce et servez le reste en saucière.

**Conseil :**

Utilisez du fond de veau déjà prêt à l’emploi, on en trouve maintenant dans tous les supermarchés au rayon épices.

Le magret est bien meilleur lorsqu’il est servi rosé mais c’est une affaire de gout.

**Côté forme :**

**La mirabelle** est riche en **fibres**, notamment de la pectine, ce qui lui donne des **propriétés laxatives.** En consommer est donc **recommandé en cas de paresse intestinale**. La pectine est également importante pour **réguler le taux de cholestérol**.

Cette espèce de prune fait partie des fruits les plus énergétiques car elle apporte 60 calories pour 100 g. Elle est par ailleurs **riche en sucres** puisque 100 g de mirabelle fournissent 15 g de glucides, qui sont pour l’essentiel des sucres simples. Ceux-ci sont facilement **transformables en énergie** par l’organisme.

C’est également une source de vitamines, en particulier de la **vitamine A**. Celle-ci est notamment importante pour entretenir **la santé de votre peau** ainsi que **votre vue**. La mirabelle est d’autre part une bonne source de **vitamine C.**

Elle apporte enfin à votre organisme de multiples **sels minéraux et oligo-éléments**, essentiels pour le bon fonctionnement du métabolisme.

**Le potassium** est particulièrement présent, mais la mirabelle apporte également des quantités intéressantes d’autres minéraux, comme **du phosphore, du magnésium, du calcium, du fer et du cuivre.**

Si les races et les techniques d'élevage des **canards** offrent des chairs plus ou moins grasses et caloriques, la moyenne se situe aux alentours des 130 kcal pour 100 g (à titre de comparaison, le poulet est à 160 kcal pour 100 g).

Le canard est d'autant **peu calorique** que la majeur partie de sa masse graisseuse est contenue sous la forme d'une couche homogène située entre la peau et la chair. Il est donc très facile, pour les personnes préoccupées par leur ligne, de la retirer (après cuisson). Une perte aussi bien gustative que nutritive, cette graisse étant riche en **acides gras polyinsaturés** qualifiés de **"bon cholestérol**".

Outre cet apport énergétique tout à fait raisonnable, le canard témoigne de taux corrects en **vitamines**, en particulier issues du **groupe B**, ainsi que d'une quantité de protéines équivalente à celle de toute autre viande.   
C'est toutefois au niveau du **fer**, indispensable à **l'oxygénation de l'organisme**, que le canard se révèle plus intéressant encore, grâce à une teneur supérieure à celle des autres volailles.