**BROCHETTES DE MAGRETS AUX ABRICOTS SECS ET SES ACCOMPAGNEMENTS**

**POLENTA AUX TOMATES CERISES – SAUCE BORDELAISE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 15 minutes + 1 heure pour la sauce

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 4 personnes :**

**Pour les brochettes de Magrets :**

3 Magrets de Canard

12 Abricots secs moelleux

Sel et Poivre du Moulin

Vinaigre à la Pulpe d’Abricot ou Crème vinaigre Balsamique Blanc

**Pour la Polenta** :

400 g de Polenta

100 g de Mascarpone

12 Tomates Cerises

2 Cuillères à Soupe d’Huile d’Olive

Sel et poivre

**Pour la Sauce Bordelaise :**

50 g d’Échalotes émincées

1 Gousse d’Ail

2 Queues de Persil

1 Branche de Thym

1 Feuille de Laurier

½ Cuillère à café de Poivre Mignonette ou poivre concassé à steak

1 Petite branche de Céleri taillé en petits dés

1 Petite Carotte taillée en petits dés

½ Litre de Vin Rouge tannique (Bordeaux)

½ Cube de Bouillon de Bœuf

25 g de Crème de Cassis

25 g de Beurre

**Matériel :**

1 Grande poêle antiadhésive

4 Brochettes en bois (Voir conseil)

1 Plat à four carré

Feuille de papier sulfurisé

**Préparation :**

**Pour une bonne organisation, préparez les différents éléments de votre plat dans l’ordre suivant :**

**1/ Préparation de la Sauce Bordelaise**

Dans une casserole, réunissez tous les ingrédients sauf le crème de Cassis et le beurre.

Portez à ébullition puis laissez cuire très doucement pendant 1 heure.

Passez ensuite la préparation à travers un chinois fin puis remettez-la dans la casserole.

Réservez jusqu’à la terminaison de la recette.

**2/ Préparation de la Polenta :**

Préparez la polenta comme indiqué sur le paquet (chaque marque à son propre temps de cuisson).

Coupez les tomates cerise en deux.

Une fois la polenta cuite, ajoutez les tomates cerise ainsi que le mascarpone, poivrez généreusement et mélangez bien.

Tapissez le plat carré d’une feuille de papier sulfurisé et coulez encore chaude la polenta, lissez le dessus et réfrigérez jusqu’à la fin de la recette.

**3/ Préparation des Brochettes de Magrets :**

Préchauffez votre four à 220°.

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.

Coupez chaque magret en 4 puis montez les brochettes en intercalant 4 abricots secs avec 3 morceaux de magrets par brochette.

Chauffez la poêle sans matière grasse posez les brochettes, cuisez 4 à 5 minutes afin d’obtenir une peau dorée et croustillantes en les retournant de temps en temps.

Salez et poivrez.

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

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, arrosez d’un filet de vinaigre à l’abricot ou balsamique blanc.

**Finition de la recette :**

Découpez en bâtonnets la polenta, dans la poêle faites chauffer l’huile d’olive puis déposez les bâtonnets de polenta et laissez dorer de tous les côtés.

Lorsqu’ils ont bien doré, déposez les sur du papier absorbant afin d‘ôter l’excédent de gras et disposez les dans vos assiettes chaudes (Voir Conseil).

Terminez la sauce, portez-la à ébullition, baissez le feu puis ajoutez la crème de cassis et le beurre. Liez bien le tout et disposez la dans des petits verres ou ramequins individuels chauds.

Posez-les sur les assiettes de service chaudes avec les brochettes et la polenta.

Garnissez de verdure, et servez aussitôt.

**Conseil :**

Utilisez de préférence des brochettes en bois, pour qu’elles ne brulent pas lors de la cuisson laissez les tremper dans de l’eau pendant une petite demi-heure.

Vous pouvez également cueillir au jardin de belles branches de Romarin, la débarrasser de ses feuilles et vous en servir comme brochettes, faites les également tremper avant utilisation.

Le magret refroidi très vite, il est donc préférable de prévoir des assiettes chaudes qui lui permettront de ne pas refroidir trop vite.

De même pour la sauce, servez-la dans des récipients chauds.

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

J’ai choisi comme verdure de pousses germées de radis qui apportent un petit gout piquant qui se marie très bien avec le reste du plat.

**Côté forme :**

Pour le Magret de Canard, reportez-vous à la Recette des Magrets de Canards aux Mirabelles.

**L’Abricot sec** est l’allier des sportifs car c’est une **excellente source d’énergie, de fer et de cuivre**. Il est aussi très **riche en vitamine A et en fibres**, qui sont efficaces contre les **constipations passagères et qui permettent de diminuer les risques de cancer du côlon.**

Il possède un **fort pouvoir antioxydant** (plus élevé que dans le fruit frais), ce qui permettrait **la diminution d’apparition des maladies cardiovasculaires, cancers et maladies liés au vieillissement**.

C’est un fruit **riche en vitamines** **B3, B5, C et K**, ainsi qu’en **magnésium, phosphore et** **potassium**.

Leur source de **potassium en fait un remède contre les crampes**.

Les abricots de Turquie sont réputés pour être les meilleurs.

**La polenta** étant de la poudre de maïs, on la considère comme une farine de [céréale](http://www.marieclaire.fr/%2Cles-cereales%2C725108.asp). De fait, cette semoule contient des sucres complexes.

Ces [glucides](http://www.marieclaire.fr/%2Ccomment-favoriser-l-absorption-des-glucides%2C725046.asp) sont d’absorption lente et progressive, ce qui entraîne une **satiété rapide**, mais durable. Ainsi**, la polenta limite le grignotage et évite donc la prise de poids**.
Au niveau [calories](http://www.marieclaire.fr/%2Cquel-nombre-de-calories-pour-quel-profil%2C725071.asp), 100 grammes de polenta fournissent 362 calories. Une telle portion contient également 8 g de protéines et 4 g de [lipides](http://www.marieclaire.fr/%2Cdes-idees-recettes-pour-profiter-des-bienfaits-de-la-courgette%2C724387.asp). On voit donc qu’il s’agit d’un aliment **particulièrement pauvre en graisses trans et en**[**acides gras saturés**](http://www.marieclaire.fr/%2Cinclure-des-acides-gras-satures-dans-un-regime-equilibre%2C725050.asp)**.**
La polenta est **également source de**[**fibres alimentaires**](http://www.marieclaire.fr/%2Cle-pouvoir-des-fibres-dans-l-alimentation-quotidienne%2C724400.asp) (au moins 7 g) très intéressantes du point de vue digestif, notamment **pour lutter contre la constipation**. De plus, ces [fibres](http://www.marieclaire.fr/%2Cles-fibres-pour-une-bonne-digestion%2C725153.asp) amènent elles aussi à une sensation de [satiété](http://www.marieclaire.fr/%2Cla-satiete-la-mesure-de-la-faim%2C725146.asp) plus rapidement.

Attention toutefois lorsque vous mangerez de la polenta, car elle s’accompagne souvent de sauces beaucoup moins diététiques !

La polenta est également un [aliment](http://www.marieclaire.fr/%2Cun-aliment-c-est-la-vie%2C725166.asp) riche en [vitamines](http://www.marieclaire.fr/%2Cgerer-ses-apports-en-vitamines-au-quotidien%2C724435.asp).

Elle contient essentiellement de la **vitamine B3 qui intervient dans la formation des globules rouges et dans la fabrication des neurotransmetteurs** ainsi que des hormones sexuelles.

La polenta contient également de la [**vitamine B1**](http://www.marieclaire.fr/%2Cla-vitamine-b1-pour-nos-facultes-cerebrales%2C725122.asp) qui contribue au métabolisme alimentaire en permettant la synthèse des [nutriments](http://www.marieclaire.fr/%2Cles-nutriments-essentiels-a-la-vie%2C725170.asp) afin **de les convertir en énergie**.
Par ailleurs, la polenta est source de [**vitamine A**](http://www.marieclaire.fr/%2Cla-vitamine-a-bonne-vue-belle-peau%2C725097.asp) (rétinol) qui est un puissant [**antioxydant**](http://www.marieclaire.fr/%2Cune-alimentation-riche-en-antioxydants%2C723631.asp) qui joue également un rôle très important **dans la vision nocturne et qui participe à la santé de la peau et des tissus en général.**
La polenta n’est pas uniquement source de vitamines, en effet, elle contient de nombreux [minéraux](http://www.marieclaire.fr/%2Cles-sels-mineraux%2C725128.asp) à commencer par le **potassium** qui, entre autres, **équilibre le pH sanguin, transmet les influx nerveux et participe aux contractions musculaires.**La polenta renferme également du [phosphore](http://www.marieclaire.fr/%2Cle-phosphore-un-mineral-important-pour-le-corps-humain%2C725082.asp) , lequel participe à la **construction des os et permet de fabriquer l’énergie des.**

Par ailleurs, la polenta est source de [**magnésium**](http://www.marieclaire.fr/%2Cle-magnesium-facteur-de-bonne-sante%2C725112.asp) , un minéral qui lui aussi permet de **produire de l’énergie.** Le magnésium est également responsable de la **bonne contraction des fibres musculaires et il joue un rôle essentiel dans la gestion du stress.**