Magret de canard et pluches de légumes sautées

En deux mots :

Un plat loin des standards des repas que l'on peut imaginer sain et healthy. Et pourtant le magret de canard (sans la peau) est une viande maigre et parfaitement adaptée à une alimentation équilibrée. Un repas plein de saveurs et rapide à préparer et pour ne rien jeter, avec les épluchures (c'est là que l'on retrouve une grande quantité des nutriments des légumes) des légumes qui ont servi à faire une soupe. Osez les pluches en garniture et bluffez vos invités.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes + 15 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 200 g de magret
- 250 g d'epluchures de légumes (carottes, pommes de terre, courgette, navet...)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 0,25 pincée de sel

Instructions

Faire sauter, en poêle chaude huilée, environ 10 minutes en remuant régulièrement les épluchures des légumes qui vous ont servi à faire une soupe (saler et poivrer légèrement en fin de cuisson).

Préparer le magret de canard en enlevant la peau.

Faire cuire le magret dans une poêle chaude légèrement huilée entre 5 et 7 minutes de chaque côté en faisant attention que l'extérieur ne colore pas trop (le magret se mange soit bleu soit rosé en général, le temps de cuisson est donc à adapter selon votre goût personnel).

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

Vous pouvez aussi ne pas ôter la peau du magret et le faire cuire avec (après l'avoir entaillée pour éviter la rétractation). Dans ce cas là, il ne faut rajouter d'huile dans la poêle pour le faire cuire.
Et bien sur n'oubliez pas d'enlever la peau après cuisson, sinon le plat sera forcément moins léger et healthy.
Pour faciliter la cuisson, vous pouvez le couper en tranche épaisse (1 à 1,5 cm) et poêler les tranches, vos tranches seront toutes saisies à l'extérieur tout en restant rosée à l'intérieur.

Pour les épluchures, ne vous limitez pas aux pommes de terre, carotte et courgette. Osez le radis noir, la betterave, le panais, en faisant tout de même attention au goût de chacune, certaines pluches pouvant être forte en goût.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.