



Magret de canard, taboulé et salade de choux frais



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 magrets de canard (beaux)
2 tasses de couscous
5 décilitres de bouillon de volaille (ébullition)
1 grenade
1 poignée de raisins (secs)
1 poignée de coriandre (ciselée)
huile d'olive
2 oranges
beurre
1/4 chou rouge
12 choux de bruxelles

Méthode de préparation

- 1.** Tracez des croisillons dans la peau des magrets de canard au couteau sans aller jusqu'à la viande. Placez-les l'un à côté de l'autre dans une poêle chaude sans matière grasse et laissez cuire à feu moyen. Laissez les magrets 5 minutes du côté de la peau puis retournez-les. Laissez encore cuire pendant 5 minutes. Enfournerez-les ensuite pendant 10 minutes au four préchauffé à 160 °C. Laissez les magrets reposer 10 bonnes minutes avant de les découper.
- 2.** Versez la semoule dans un bol et arrosez de 3,5 dl de bouillon. Couvrez et laissez reposer 10 minutes. Défaites ensuite la semoule délicatement avec une fourchette. Mélangez avec une tasse de graines de grenade, les raisins secs, la coriandre, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 3.** Coupez le chou rouge en fines tranches. Coupez les choux de Bruxelles en fines tranches. Mélangez-les et ajoutez un peu de jus d'orange, de l'huile d'olive, du sel et du poivre et le zeste râpé d'1 orange.



- 4.** Versez le reste du bouillon dans le plat pour le four dans lequel vous avez cuit les magrets. Déliez et versez le jus dans un poêlon en le passant d'abord au chinois. Ajoutez le jus d'1 orange et 2 cuillères à soupe de sucre et portez à ébullition. Laissez réduire un instant. Retirez du feu et ajoutez quelques morceaux de beurre glacé. Mélangez jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
- 5.** Coupez les magrets en tranches et servez-les sur le couscous. Arrosez le tout de sauce. Servez avec la salade de choux.