



Magrets de canard mangue-passion

Plat – pas épicé du tout

- 2 petits magrets de canard
- 2 mangues pas trop mûres
- 2 cuillerées à soupe de **confiture de mangue passion**
- Vinaigre balsamique
- Sel, poivre au moulin



Pelez la mangue et détaillez-la en morceaux de forme allongée.

Quadrillez la peau des magrets puis salez-la généreusement avec du gros sel en pressant le sel contre la peau.

Faites chauffer une poêle anti adhésive et faites cuire les magrets à feu vif 5 mn côté peau. Retournez-les et faites cuire 3 à 4 minutes côté chair. Retirez les de la poêle et réservez au chaud sous un papier d'aluminium.

Jetez la graisse fondue et passez ensuite rapidement à la poêle les morceaux de mangue.

Retirez les morceaux de mangue et versez dans la poêle la confiture de mangue passion et une cuillerée à soupe de vinaigre balsamique. Mélangez bien avec une cuillère en bois et faites bouillir quelques secondes. Ajoutez un tour de moulin à poivre.

Tranchez les magrets et disposez les tranches de mangue autour.

Arrosez de sauce et servez sans attendre

www.couleursdeguyane.com