



## Magret de canard mariné

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 160 gr de Riz Sauvage
- 200 gr de butternut
- 200 gr de céleri
- 4 petits cèpes
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre frais
- 10 cl de café fort
- 5 cl de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

1. Mettre dans un bol l'ail et le gingembre hachés, le café, la sauce soja, le miel et 3 tours de poivre du moulin. Bien mélanger.
2. Dégraisser légèrement les magrets et entailler la peau en croisillons avec la pointe d'un couteau sans entamer la chair. Déposer-les dans un plat et verser la marinade sur la viande. Couvrir d'un film alimentaire et placer au frais au moins 2 heures.

### **Pour les légumes**

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher et détailler la courge butternut et le céleri en bâtonnets dans la longueur. Disposer le tout sur une plaque de cuisson. Arroser avec un filet d'huile d'olive, ajouter 3 pincées de sel fin, du poivre fraîchement moulu et mélanger. Enfourner et laisser cuire pendant 35 à 45 minutes.
3. Remuer deux à trois fois au cours de la cuisson pour que la caramélisation se fasse de manière uniforme et sortir les légumes du four une fois qu'ils sont bien rôtis.

### **Pour les cèpes**

1. Couper le pied des cèpes et les broser sur toutes les faces pour retirer la terre (éventuellement sous un léger filet d'eau mais sans immersion). Les couper en deux dans la longueur, et les déposer, côté face, dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
2. Baisser le feu et les retourner au bout de 4 minutes. Prolonger la cuisson à couvert 4 minutes supplémentaires.

### **Pour le riz**

1. Rincer le riz sauvage plusieurs fois. Placer dans une casserole avec 3 fois son volume d'eau froide. Porter à ébullition et laisser cuire 40 minutes à feu moyen et à couvert.
2. Hors du feu, ajouter une noisette de beurre et égrainer le riz.

### **Pour la viande**

1. Sortir la viande du réfrigérateur. Déposer les magrets côté peau dans une poêle à froid, sans matière grasse, puis les laisser cuire pendant 8 minutes environ à feu doux. Retirer la graisse de cuisson au fur et à mesure.
2. Retourner les magrets côté chair, verser un peu de marinade et laisser cuire pendant 4 minutes supplémentaires (jusqu'à 8 minutes pour une cuisson à point). Retirer la viande. Verser le reste de la marinade et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse.
3. Pour servir, déposer le riz au fond du plat, puis les bâtonnets de légumes et les demi-cèpes rôtis. Détailler les magrets en tranches épaisses et les placer sur le dessus. Arroser avec le reste de sauce au café et parsemer de coriandre fraîchement ciselée.