



Tapas de magret

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 magret de canard
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 4 mini-poivrons
- 8 tomates cerises
- 2 petites pommes de terre nouvelles
- 1 gousse d'ail
- Thym, romarin et origan
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

1. Inciser la peau du magret en croix. Le placer côté peau dans une poêle et laisser cuire 10 min à feu très doux en retirant régulièrement la graisse. Essuyer la poêle et réserver.
2. Préchauffer le four à 140°
3. Couper la peau de l'aubergine et de la courgette en lanières et les petites pommes de terre en rondelles. Couper les mini poivrons en 4. Frotter les rondelles de pommes de terre avec la gousse d'ail. Poser le tout sur une

plaque de cuisson et arroser d'huile, de sel et de poivre. Enfourner et laisser cuire 20 min.

4. Pendant ce temps cuire le magret 5 min par face dans la poêle à feu moyen puis le couper en dés de 2 cm.
5. Retirer les légumes du four. Déposer les dés de magret sur les 1/2 tomates et les rondelles de pommes de terre. Entourer les tapas avec des lanières de poivrons, de courgette et d'aubergine. Ajouter quelques herbes fraîches et faire tenir le tout avec des petits piques.
6. A servir encore chaud ou à température ambiante.