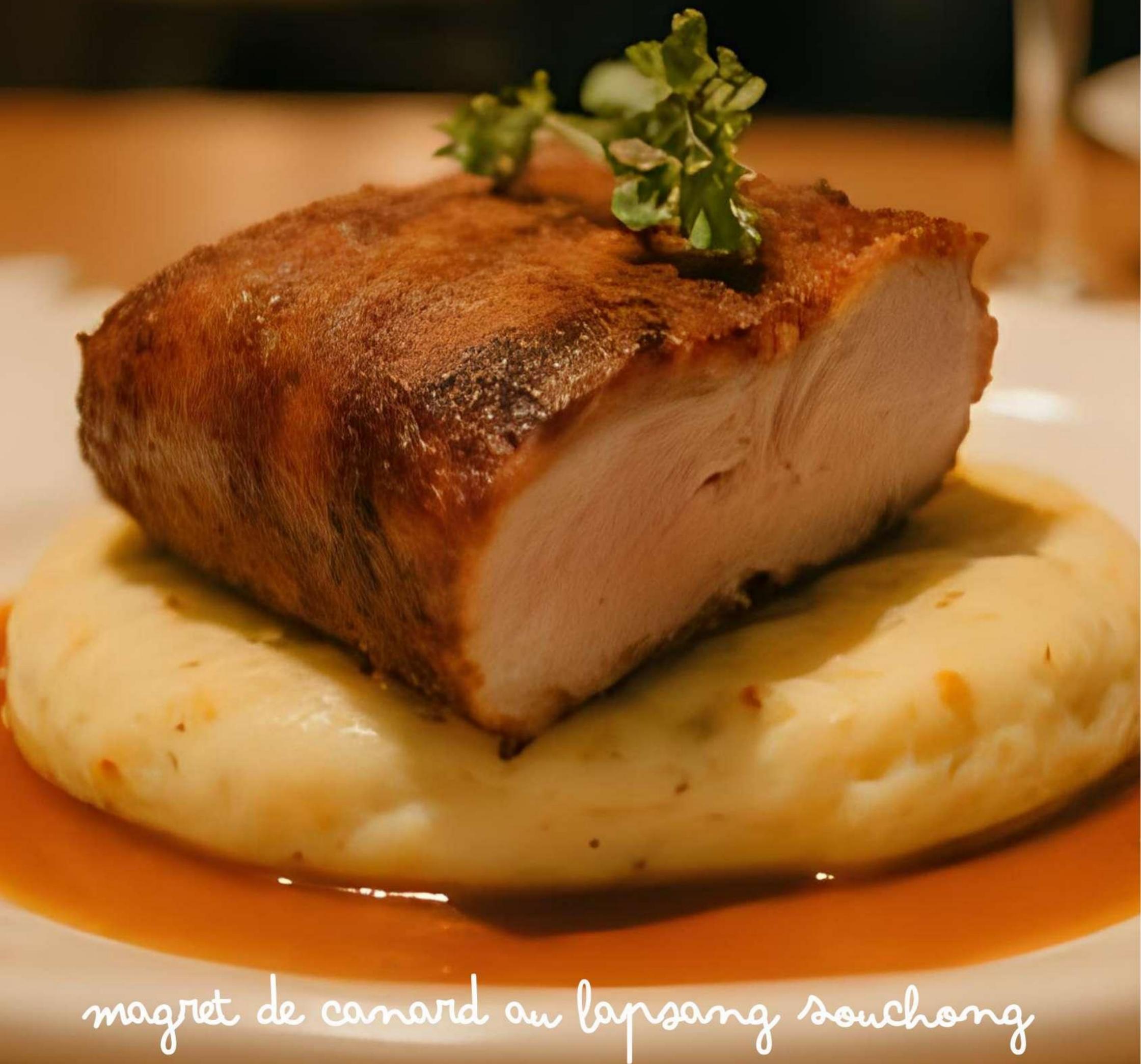


# LA RECETTE du LUNDI



magret de canard au lapsang souchong

plat



## INGRÉDIENTS

- **Magret & marinade :**
- 1 magret de canard
- 2 c. à soupe de thé Lapsang Souchong en feuilles entières
- 1 orange (zeste et jus)
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de poudre d'ail
- Quelques branches de thym frais
- Fleur de sel au piment d'Espelette - Comptoir des Arômes
- Poivre Malabar
- **Accompagnement au choix :**
- Gratin dauphinois maison (pommes de terre, crème, muscade, ail)
- ou Purée maison au paprika fumé



Pour 2 personnes



# PRÉPARATION :



## 👨‍🍳 Préparation pas à pas

### Préparer la marinade

Dans un bol, mélange le jus d'orange, le miel, la sauce soja, la poudre d'ail, un peu de sel au piment d'Espelette et de poivre.

Mélange bien jusqu'à obtenir une marinade homogène.

### Préparer le magret

Quadrille la peau du magret à l'aide d'un couteau (sans entailler la chair). Cela permet à la graisse de fondre à la cuisson et aux arômes de mieux pénétrer.

### Assembler les papillotes

Préchauffe ton four à 180°C.

Sur une grande feuille de papier sulfurisé ou d'aluminium, dépose :

- 1 c. à soupe de feuilles de thé Lapsang Souchong
- Le magret, côté peau vers le haut
- Quelques zestes d'orange
- 2-3 cuillères à soupe de marinade
- Une branche de thym

Referme hermétiquement la papillote pour que la vapeur ne s'échappe pas.

### Cuisson au four

Enfourne pendant 15 à 20 min selon la cuisson désirée :

- 15 min pour une viande rosée
- 20 min pour une cuisson plus fondante

💡 Astuce chef : laisse reposer la viande 5 minutes hors du four avant de découper. Cela permet aux jus de se répartir.

### Sauce bonus

Tu peux récupérer les jus de cuisson (et même les feuilles de thé) et les filtrer pour obtenir une sauce fumée naturelle à verser sur le magret. Un pur délice.

## 🍴 Accompagnement maison

### 🍷 Gratin dauphinois express :

- Coupe 3-4 pommes de terre en fines tranches.
- Dispose-les dans un plat avec crème, lait, muscade, ail, sel & poivre.
- Enfourne 45 min à 180°C jusqu'à ce que ça gratine.

### 🍷 Purée au paprika fumé :

- Fais cuire 4 pommes de terre à l'eau.
- Écrase avec beurre, lait chaud, sel et une pincée de paprika fumé.

### 🌟 Finition & dressage

- Ouvre la papillote avec précaution (attention à la vapeur).
- Découpe le magret en tranches fines.
- Dispose-le dans une assiette avec ton accompagnement choisi.
- Arrose d'un filet de jus de cuisson fumé.
- Décore d'un zeste d'orange, quelques grains de poivre et du thym frais.

💡 Pour les fans de thé : sers une petite tasse de Lapsang Souchong infusé en boisson d'accompagnement pour une immersion totale.

## 🍷 Accords parfaits

- Vin rouge léger type Pinot noir ou Côtes-du-Rhône fruité
- Vin blanc boisé type Chardonnay ou Horgelus pour une belle rondeur
- Ou... une tasse de thé fumé si tu veux jouer le jeu jusqu'au bout.

