

Magrets de canard et haricots verts

 pour 4 personnes

 20 mn

 env. 20 mn

Ingrédients :

2 magrets de canard
500 g de haricots verts
2 pêches jaunes
100/150 g de mesclun
2 oignons verts
½ citron, basilic frais
2 c.à.s de jus de citron vert
3 c.à.s d'**huile de sésame**
2 c.à.s d'**huile de colza grillé**
1 c.à.c de sauce soja
Sel / Poivre

Préparation :

1. Equeuter les haricots et les faire cuire à l'eau bouillante salée 8/10 mn env. afin qu'ils soient « al dente ». Egoutter et laisser rafraîchir.
2. Tailler la peau des magrets, mettre à cuire dans une poêle très chaude les magrets côté peau env 5 mn, retourner et faire cuire 5 mn de l'autre côté.
3. Disposer sur du papier absorbant afin d'ôter l'excédent de gras et réserver.
4. Peler et détailler les pêches en lamelles, ne pas oublier de les citronner.
5. Peler et émincer les oignons.
6. Préparer la vinaigrette, fouetter la sauce soja, le jus de citron vert, l'huile de sésame et l'huile de colza dans un bol, poivrer.
7. Détailler les magrets en lamelles.
8. Mettre le mesclun les haricots verts dans un saladier, rajouter les pêches et les oignons. Verser la vinaigrette et servir avec les magrets.
9. Rajouter dans chaque assiette un filet d'huile de sésame et quelques feuilles de basilic ciselées.