

## Magret à la sauce au citron vert

Pour 4 personnes: 2 magrets d'environ 450 g chacun; 60 g de beurre ramolli; 2 cuillerées à café pleines de sucre en poudre; 1 citron vert; 1,5 dl de bouillon de volaille bien corsé; sel et poivre.

A l'aide d'un couteau économe, râpez le zeste du citron. Coupez-le en très petits morceaux et faites-le bouillir dans une petite casserole d'eau pendant cinq minutes. Egouttez dans une passoire. Coupez le citron en deux, pressez le jus et recueillez-le dans une tasse.

A l'aide d'un petit couteau, retirez la peau des magrets, laissez seulement une légère couche de graisse. Salez et poivrez des deux côtés. Faites chauffer une poêle à feu moyen sans matière grasse. Quand elle est chaude, posez les magrets côté graisse et faites poêler en douceur pendant trois à quatre minutes. Retournez les magrets et faites cuire encore pendant deux à 3 minutes. Réservez-les entre

deux assiettes dans le four (100 degrés, pas plus).

Débarrassez la poêle de la graisse de cuisson et remettez sur feu moyen. Ajoutez le sucre et une cuillerée à soupe de jus de citron. Tournez à l'aide d'une spatule en raclant le fond de la poêle, et obtenez un caramel roux. Versez le jus de citron restant, délayez et ajoutez le bouillon de volaille. Faites bouillir et laissez réduire de moitié. Ajoutez alors les morceaux de zeste, incorporez d'un coup le beurre fragmenté en plusieurs morceaux. Donnez à la poêle un mouvement circulaire tandis qu'il bouillonne et s'émulsionne. On doit obtenir une sauce mielleuse et rousse qui s'arrête de mousser dès que l'on baisse le feu. Laissez à feu très doux.

Prenez les magrets dans le four, découpez-les en fines escaloppes dans le sens de la longueur du magret et perpendiculaire au côté peau. Disposez dans un plat chaud et versez la sauce tout autour. Servez immédiatement.

**Le magret** – Le magret est le filet de chair prélevé sur la poitrine d'un canard (mulard ou de Barbarie, traditionnellement engraisé pour le foie gras). Présentés avec la peau et la couche de graisse attenante, les magrets de canard furent longtemps traités uniquement en confits. Depuis une dizaine d'années, ils connaissent un regain d'intérêt depuis que des restaurateurs landais, suivis de beaucoup d'autres, les ont proposés à leur carte apprêtés comme on le faisait jadis dans les campagnes: grillés (d'abord sur le côté de la peau pour que la graisse imprègne la chair) et servis saignants ou rosés avec la peau croustillante.

*NB. Les peaux des magrets coupées en petits carrés et rissolées seront utilisées dans une salade frisée ou de dent-de-lion aux peaux de canard. C'est un régal!*