Magrets de canard, fenouil et sauce à la mangue

recette facile canard vapeur douce mag 34

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 2 magrets ou filets de canard
- 4 fenouils

Pour la sauce

- ½ échalote
- 150 g de mangue
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique

- 1 pincée de sel
- 4 c. à s. d’huile d’olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
2. Taillez les fenouils en tranches.
3. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur les fenouils pendant 10 à 15 minutes et les magrets pendant 6 minutes.
4. Coupez la mangue en morceaux.
5. Pour la sauce, mixez la mangue, le vinaigre balsamique, le sel et l’huile d’olive. Réservez.
6. Taillez très finement la demi-échalote et mélangez à la sauce.
7. Dressez sur un lit de sauce à la mangue les morceaux de canard et le fenouil.

La recette facile facile et rapide de Marion Kaplan pour le magazine 95° #34 spécial recettes faciles (sept -oct 2021) : « Le canard est riche en omégas 3 et quand vous le cuisez au Vitaliseur, les oméga 3 ne sont pas oxydés et sont donc actifs. Que du bon ! Choisissez une mangue pas trop mûre afin d'avoir un index glycémique bas ».

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises