



---

## *Magret de canard laqué*

---



*Le canard se mange rosé , il peut être accompagné de riz , de nouilles chinoises , de pommes de terre rissolées .*

### *Ingrédients / pour 4 personnes*

*2 magrets de canard*

*20 gr de miel*

*10 cl de sauce soja*

*1 gousse d'ail*

*5 ml de 5 épices*

*30 gr de vinaigre de riz*

*3 ml de gingembre en poudre*

*1/2 cuillère à café de maïzena*

### *Préparation :*

*Mélangez le miel, la sauce soja, le sel, les épices, la maïzena, le vinaigre et l'ail hachée.*

*Entaillez la peau de votre magret en croisillons avec un couteau.*

*Placer dans un plat allant au four.*

*Enduisez bien le magret de marinade sur chaque face, couvrez de film alimentaire et placez au frais pendant 2h.*

*Préchauffez votre four à 200°C. Enfournes votre magret pour 2 fois 8 minutes en le retournant à mi-cuisson. **Si a réchauffé seulement 8 min***

*Comment réchauffer le canard laqué ?*

*Le canard laqué se réchauffe au micro-onde pendant 3 minutes ou au four à 180°C pendant 10 minutes, couvert.*

*Ceci sous le principe d'une demi-cuisson au départ.*

*Le canard se mange rosé !*