



TATAKI DE MAGRET DE CANARD GERSOIS, SAUCE TERIYAKI

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 magret de canard IGP du sud ouest

Sauce teriyaki

- 200g d'eau
- 60g de sauce soja noir (Dark soya sauce)
- 1 c.a.s de miel
- 1 gousse d'ail
- 20g de purée de gingembre
- 2 c.a.s maïzena
- 1 c.a.s d'huile de sésame
- Un peu de sésame blanc



PRÉPARATION

Sauce teriyaki

Mélanger tous les ingrédients sauf la maïzena dans une casserole. Fouettez. Portez à ébullition. Prendre un verre ou un petit bol, mettre les deux cuillères à soupe de maïzena et 3 c.a.s d'eau. Remuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucuns grumeaux. Verser dans la casserole. Laisser cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes. La sauce doit avoir une consistance sirupeuse ou un peu épaissie.

Cuisson du magret

Parer le magret : enlever l'excédent de gras et quadriller la couche de graisse du dessus. Mettre à chauffer le magret face gras dans une poêle sans matière grasse. Nous ne devons pas le faire cuire totalement juste le saisir. Il faut donc le faire tourner sur toutes ses faces 2 minutes chacune maximum.

Dressage

Sortir le magret et le mettre sur une planche. Le trancher (épaisseur selon votre préférence). À l'aide d'un pinceau, badigeonner toutes les faces de la sauce teriyaki. Disposer le magret tranché sur un plat de service. Vous pouvez ajouter dessus un peu de sésame.

Accord Mets et Vin

Symbiose sans sulfites du Château Viella. Ses arômes de fruits rouges mûrs et sa longueur se marieront parfaitement avec la sauce teriyaki et le magret.



les tables du gers



Les Sept Couleurs
4 place de l'église
32 400 Saint-Germé
Tél. : 05 62 69 08 48