



Magret mariné au piment d'espelette, crème de poivron jaune, figes et girolles grises

Pour 4 personnes

2 magrets de canard
3 poivrons jaunes
4 figes violettes
200 gr. de girolles grises
8 petits oignons jaunes
Crème fraîche
1 c. à café de piment d'espelette
1/2 c. à café de paprika doux
Beurre
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Mélangez dans un bol l'huile d'olive, le piment et le paprika. Déposez les magrets dans un plat et badigeonnez-les. Laissez-les mariner au réfrigérateur 2 à 3 heures.

Déposez les poivrons et les oignons dans un panier vapeur et faites cuire environ 15 minutes. Séparez les poivrons des oignons et versez les dans un mixeur avec un peu de crème fraîche et de sel. Mixez le tout, rajoutez à souhait de la crème fraîche.

Nettoyez les girolles, égouttez-les et faites-les revenir à la poêle dans du beurre, 10 mn à feu doux. Une fois l'eau rendue et évaporée, salez, poivrez et laissez rissoler quelques minutes.

Déposez les magrets côté peau dans une poêle chaude et laissez cuire 6 mn à feu moyen, puis finissez la cuisson des magrets au four préchauffé à 180° pendant 6 mn.

Dressez l'assiette avec la crème de poivron, déposez le magret et les girolles. Découpez en quartier les figes et les oignons et disposez-les autour des magrets.

Le conseil de THIBEAUT

Les girolles peuvent être remplacées par des cèpes. Accompagnez ce plat avec un verre de VERSION 2, la subtilité du cacao accompagnera avec douceur la figue et le poivron.

Le **magret de canard** est pauvre en graisses saturées et riche en **fer** et en **vitamine B** et en **oligo-éléments** aux propriétés **anti-oxydantes**

Le **poivron jaune** est une excellente source de **vitamines** et de **fibres**, indispensable au transit intestinal et favorise la bonne santé des os et des cartilages

La **figue violette** contient des **minéraux** et des **anthocyanes** qui renforcent la résistance des petits vaisseaux sanguins