

magret

Côté jardin au miel

et au melon de Cavaillon

Le melon se cuisine volontiers : ses notes sucrées bouleversent les Saint-Jacques poêlées et les Gambas au safran, le foie gras frais et le porc au caramel, le rhum et le canard grillé...

Une recette de Frédéric Toppin,
Chef de Côté jardin à Cavaillon

6

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 beaux magrets de canard
- sel et poivre

Pour la sauce

- 1 caramel liquide (10 sucres et de l'eau)
- 2 à 4 cuillères à soupe de miel
- 4 tranches de melon de Cavaillon
(1 par personne)

Poêlez vos magrets dans une poêle très chaude: d'abord une quinzaine de minutes côté peau, à feu doux, puis une dizaine de minutes côté chair, à feu tout aussi doux. Le cœur du magret, c'est la règle, doit rester saignant.

Salez, poivrez la chair avant de les retourner.

Beurrez une poêle, ajoutez le caramel, faites revenir jusqu'à coloration quatre belles tranches épépinées de melon sans leur peau.

Réservez.

Déglacez au miel.

Servez les magrets nappés de cette sauce.

Préparation
25 min

Cuisson
30 min
(magrets)

Servez avec un Gallargues rouge du Gard, un Costières de Nîmes, ou, pour changer un peu, un Pinot noir 2005 élevé en barrique, du domaine Sauvat à Boudes, dans le sud du Puy-de-Dôme.