



L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

*Magret et navets glacés,
sauce au vinaigre à la pulpe
de cassis et mûres*



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN.
DIFFICULTÉ ★★★

- 2 magrets de canard

- 12 petits navets
- 30 g de beurre
- 2 càs de sucre
- 1 pincée de diamant de sel Popol

- 20 g de beurre
- 250 g de mûres
- 8 cl de vinaigre à la pulpe de cassis
- 60 g de cassonade
- 1 petite branche de romarin
- 40 g de beurre



L'Artisan
Popol
SAVEURS CULINAIRES

Recettes concoctées en Provence

Préparation culinaire
de vinaigre à la pulpe
de cassis

Contenance : 250 ml

Magret et navets glacés, sauce au vinaigre à la pulpe de cassis et mûres

POUR LES MAGRETS

1. Parez les magrets : enlevez l'excédent de gras autour du filet et enlevez un peu de peau. Avec un couteau, quadrillez la peau en prenant bien garde de ne pas entailler la chair.
2. Faites saisir à feu vif, 2 à 3 minutes de chaque côté en commençant par le côté peau et en dégraissant la poêle au fur et à mesure.
3. Enfournez les magrets, côté peau sur le dessus, 10 minutes dans un four préchauffé à 180°. A la sortie du four, emballez-les dans du papier aluminium et maintenez-les au chaud dans le four jusqu'au moment de servir.

POUR LES NAVETS GLACÉS

4. Épluchez les navets et retirez les queues.
5. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez les navets, le sucre, le diamant de sel ainsi que 10 cl d'eau et faites cuire à feu doux pendant 15 minutes environ jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.

POUR LA SAUCE

6. Dans une petite casserole, faites fondre le beurre, ajoutez les mûres et la cassonade et laissez compoter quelques minutes. Déglacez avec le vinaigre de cassis. Baissez le feu et laissez réduire à feu doux en remuant régulièrement pendant 20 minutes environ.
7. Filtrez la sauce, montez-la au beurre et rectifiez l'assaisonnement. Servez la sauce avec les magrets coupés en tranches et les navets glacés.

POPOL | 50, avenue du Port - 83270 St Cyr sur Mer

Tél. 04 94 07 32 92 - contact@chezpopol.fr

RCS Toulon B 420 941 387 - SASU Capital social 150.000€

WWW.CHEZPOPOL.FR