



Les Saveurs du Bois du Roc



## Melon caramélisé et magret de canard

Pour 6 personnes    Temps de préparation 20 min    Cuisson 35 min

### Ingrédients :

- Sel
- Poivre
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- 1 citron
- 100 g de sucre
- 3 Magrets de Canard
- 2 melons
  
- Faites de entailles régulières dans la peau des magrets. Posez-les côté peau dans une poêle très chaude. Baissez le feu au minimum et faites-les cuire 20 min à feu très doux en vidant régulièrement la poêle de la graisse fondue. Salez et poivrez.
  
- Pendant ce temps, coupez chaque melon en 6 quartiers. Retirez la peau et les pépins.
  
- Pressez le jus du citron.
  
- Mettez le sucre avec le jus de citron dans une sauteuse et faites-le fondre à feu très doux jusqu'à obtenir un caramel blond. Lorsque ce dernier est prêt, posez les quartiers de melon dans la sauteuse et faites-les cuire 5 min de chaque côté. Gardez-les au chaud.

- A la fin du temps de cuisson des magrets, retournez-les et laissez-les cuire 3 min, puis retirez les de la poêle. Posez-les sur une planche et couvrez-les de papier d'aluminium. Attendez environ 5 min.
- Versez un verre d'eau dans la poêle de cuisson des magrets, ajouter la badiane, grattez avec une cuillère en bois et laissez bouillir 3 min pour obtenir un jus. Retirez alors du feu.
- Tranchez finement les magrets. Répartissez les tranches de magrets et les quartiers de melon dans 6 assiettes chaudes. Arrosez de jus et servez immédiatement.

Bon Appétit !

