

Magret de canard au Miel

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 230.25 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 3.0 u Magret canard
- 7.0 cs Miel
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Etape 1:Preparation viande:

Enlevez la graisse des magrets et couper finement quelques dès pour la cuisson.
Couper la viande dans la longueur, en aiguillette.

Etape 3:Cuisson

Faite fondre les morceaux de gras de canard.
Ajouter les magrets , salé et poivré. Laissez cuire à veuf vif pendant 5 à 10 minutes(selon votre gout.)

En derniere minute, mettez le miel et tournez régulièrement les morceaux de magrets.