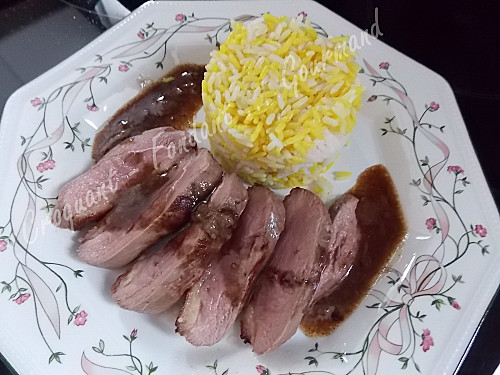
 **Magrets de canard aux épices**

[](http://idata.over-blog.com/4/38/18/86/Annee-2013/Mai/Magrets-de-canard-aux-epices/Magrets-de-canard-aux-epices-DSCN5867_25923.jpg)  
**Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 3 magrets de canard**  
**Riz bicolore :** **- 300 g de riz basmati ♦ (150g + 150g)** **- 400 ml d'eau (2 x 200 ml)** **- ½ càc de curcuma**  
**- 1 càc de sel fin (2 x ½càc)** **- 2 càs d'huile à la truffe ♦♦**  
**Sauce :** **- 1 càs de miel** **- 1 càs de vinaigre balsamique** **- 1 càc de 4 épices** **- 300 ml d'eau**  
**- 3 càc de fond de volaille déshydraté** **- sel & poivre du moulin**

**Le riz bicolore :**

* Partager le riz en deux.
* Rincer chaque moitié de riz abondamment sous l'eau froide.
* Porter à ébullition dans deux casseroles 200 ml d'eau.
* Ajouter dans l'une 150 g de riz et une demie cuillerée de sel.
* Ajouter dans l'autre 150 g de riz, une demi-cuillerée de sel et le curcuma.
* Remuer et dès la reprise de l'ébullition couvrir et baisser le feu au minimum.
* Laisser cuire pendant 10 minutes puis retirer du feu et laisser reposer pendant 5 minutes sans retirer le couvercle.
* Mélanger les deux riz, les assaisonner avec l'huile.

**Les magrets :**

* Retirer l'excédent de graisse.
* Quadriller la peau sans atteindre la chair.
* Poser les magrets dans une poêle chaude, côté peau et les laisser griller pendant 7 minutes.
* Retirer la graisse rendue, retourner les magrets et les laisser cuire pendant 3 minutes côté chair.
* Déposer les magrets dans un plat chaud, les couvrir et les déposer dans le four à 60°, le temps de préparer la sauce.

**La sauce :**

* Préparer le fond de volaille en mélangeant l'eau chaude et le fond déshydraté.
* Vider la graisse contenue dans la poêle si nécessaire.
* Mettre dans la poêle, le miel, le vinaigre et les épices.
* Gratter à la cuillère en bois pour détacher les sucs.
* Ajouter le fond de volaille, porter à ébullition et laisser réduire d'un tiers, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
* Saler et poivrer.

**La présentation :**

* Couper les magrets en tranches.
* Disposer les tranches en rosace sur les assiettes chaudes.
* Napper d'un cordon de sauce.
* Disposer une part de riz bicolore.
* Servir aussitôt.