**Magret de canard au miel d’acacia**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 2 gros** [**magrets de canard**](https://recettes.de/magrets-de-canard)
**- 3 càs de** [**miel**](https://recettes.de/miel) **d'acacia**
**- le jus d'un demi-citron**
**- 1 échalote finement hachée**
**-1 càc d'**[**herbes de Provence**](https://recettes.de/herbes-de-provence)
**- 1 càc de** [**cannelle**](https://recettes.de/cannelle)
**- 1 càc de** [**baies roses**](https://recettes.de/baies-roses)
**- 1 càc de** [**sauce de soja**](https://recettes.de/sauce-de-soja)
**- 1 pincée de** [**cumin**](https://recettes.de/cumin)
**- 1 pincée de** [**piment d'Espelette**](https://recettes.de/piment-d-espelette)
**- sel**

**1 petit plat allant au four**
**Préchauffage du four à 195°C** 

Parer  les magrets de canard en enlevant le surplus de peau grasse et les déposer dans un petit plat.
Préparer la [marinade](https://recettes.de/marinades) dans un bol en mélangeant le miel, le jus de citron, l'échalote, les herbes de Provence, la cannelle, les baies roses écrasées entre les doigts, la sauce de soja, le cumin, le piment d'Espelette et du sel.
Verser la marinade sur les magrets et les laisser reposer au frais pendant au-moins 30 minutes.
Sortir les magrets de la marinade et les égoutter pour retirer toute la marinade.
Quadriller la peau, puis déposer les magrets côté peau dans une poêle chaude
jusqu'à ce que la peau soit bien dorée (≅ 5 minutes).
Retourner les magrets et les laisser dorer pendant 2 minutes côté chair (garder la poêle).
Déposer les magrets dans le plat à four peau en dessous.
Couvrir de la marinade et enfourner pendant 15 minutes environ
en les retournant à mi-cuisson et en les arrosant de marinade.
Sortir les magrets de la marinade et les découper.
En même temps, retirer le gras de la poêle et y verser la marinade.
La laisser réduire en grattant bien les sucs au fond de la poêle.
Déposer la viande sur une assiette chaude et napper de sauce.
J'ai servi avec la Butternut rôtie au four et quelques châtaignes réchauffées dans un peu de gras des magrets.