

**Magret de canard miel et vinaigre balsamique**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/12/magret-de-canard-miel-et-vinaigre-balsamique-p1030394-r-copy.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 2 gros** [**magrets**](https://recettes.de/magret) **de canard**  
**- 6 échalotes**  
**- 100 ml de** [**vinaigre balsamique**](https://recettes.de/vinaigre-balsamique)  
**- 1 càs de** [**miel**](https://recettes.de/miel)  
**- sel & poivre du moulin**

Éplucher et émincer finement les échalotes.  
Parer les magrets en retirant l'excès de graisse sur les côtés.  
Quadriller la peau à l'aide d'un couteau bien tranchant.  
Saler & poivrer.  
Déposer les magrets côté peau dans une poêle sèche et chaude.  
Les laisser cuire pendant 8 minutes en arrosant la chair avec la graisse qui s'écoule.  
Retirer l'excès de graisse et retourner les magrets les laisser cuire pendant encore 4 minutes.  
Les réserver au chaud sur une assiette en les enveloppant de papier d'aluminium doublé de papier cuisson.  
Dans la même poêle, "[**faire suer**](https://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/)" les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.  
Déglacer avec le vinaigre balsamique en grattant bien les sucs au fond de la poêle.  
Ajouter le miel et laisser bouillonner pendant 1 minutes.  
Rectifier l'assaisonnement.  
Couper les magrets en tranches et verser le jus qui s'écoule dans la sauce.  
Déposer les magrets sur les assiettes chaudes, napper de sauce  
et servir immédiatement.