

**Magret de canard au jus de pommes et au miel**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands
- 2 gros magrets de canard**
**- 650 ml de jus de pomme**
**- 1 càs de miel de châtaignier**
**- 450 ml d'eau**
**- 1 càc de fleur de sel** **- poivre**
**La veille**

Mélanger dans une sauteuse le jus de pomme, le miel, l'eau, la fleur de sel et du poivre. Porter à frémissement.

Pendant ce temps, inciser la peau des magrets et les faire colorer dans une poêle pendant 3 minutes côté peau.
Déposer les magrets dans la marinade très chaude et les faire cuire pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.
Retirer les magrets, les égoutter et les réserver.
Laisser tiédir le jus de cuisson et remettre les magrets dedans.
Couvrir de film étirable et placer au réfrigérateur pendant 12 heures.
Un peu avant le repas, égoutter les magrets.
Faire réduire la marinade des 2/3 à feu vif, en écumant si besoin, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Réserver au chaud.
Faire cuire les magrets dans la poêle pendant 3 minutes côté peau jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Les faire cuire encore 3 minutes côté chair.
Déposer les magrets coupés en tranches dans des assiettes chaudes.
Les napper de sauce.