

# *Magret de canard à la grenade*

## *Pour 2 personnes*

*1 magret de canard*

*1/2 grenade*

*2 cuil à soupe de vinaigre de mangue*

*2 cuil café de miel*

*1 cuil à soupe d'huile d'olive*

*Quelques feuilles de basilic*

*1 cuil à café rase de baies de poivre de Sichuan*

*1/2 cuil café de poudre de piment d'Espelette*

Prélevez séparément les grains et le jus de la grenade. Réservez les grains et faites une marinade en mélangeant le jus de grenade avec le vinaigre de mangue, les baies écrasées de poivre de Sichuan, la poudre de piment d'Espelette, les feuilles de basilic et l'huile d'olive.

Retirez la couche de gras du magret et mettez-le dans la marinade, laissez macérer 30 minutes au frais.

Faites dorer les deux faces du magret dans une poêle bien chaude, baissez le feu et laissez-le cuire 5 minutes de chaque côté.

Otez le magret de la poêle, et versez le reste de la marinade à la place, ajoutez les deux cuillères à café de miel et laissez réduire un peu.

Servez le magret nappé de la sauce à la grenade et parsemé des grains de grenade.

Accompagné le magret avec du riz ou des nouilles chinoises.