

Magret de canard sous vide

🍴 2 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 1h50m

🥛 lait

Protocole complet magret sous vide + poêlage : dry-brine la veille, quadrillage de la peau, aromates neutres dans le sac, cuisson 56 °C / 1 h 30, poêlage à froid côté peau pour rendre le gras. Résultat rosé homogène de bord à bord, peau croustillante, jus de sac récupérable en sauce.

française

INGRÉDIENTS

□ magret de canard, environ 350-400 g pièce, avec peau	2	□ échalote	1
□ sel fin	4 g	□ beurre	10 g
□ thym, frais ; ou pincée de thym séché frotté entre les doigts	1 branche	□ ?vin rouge	2 càs
□ laurier	1/2 feuille	□ ?vinaigre balsamique	1 càc
□ gousse d'ail, écrasée au plat du couteau, en chemise	1	□ beurre, froid, en petits dés	20 g
□ grains de poivre noir, concassés grossièrement au #mortier{}	6	□ sel fin, prudemment	
□ ?beurre, petite noisette	5 g	□ poivre du moulin	

PRÉPARATION

— La veille : dry-brine et quadrillage —

1. Sortir le *magret de canard* du réfrigérateur.
2. **Quadriller la peau** au couteau bien aiguisé : incisions en croisillons profonds (2 ()–3 mm) jusqu'au gras, **sans toucher la chair**. Trame serrée, 5 () mm entre incisions.

Passer le couteau à plat sur la peau tendue avec la paume : la résistance sous la lame indique qu'on est encore dans le gras. Dès qu'on sent une résistance différente (moelleuse), on est dans la chair : arrêter.

3. Saler à raison de **1 % du poids total** — soit environ 4 g de *sel fin* pour 2 magrets de 400 g. Frotter côté peau et côté chair.
4. Poser les magrets sur une grille au-dessus d'une assiette, **peau vers le haut, à découvert**, au *refrigerateur* pendant 24 h (ou 12 h minimum).

La peau va perdre son aspect visqueux et devenir presque sèche au toucher. C'est le signe que le dry-brine a fonctionné.

— Jour J : mise en sac —

5. Sortir les magrets du frigo 15 min avant la mise en sac (moins de choc thermique dans le bain).
6. Préparer les aromates par magret :
7. • *thym - laurier - gousse d'ail - grains de poivre noir - ?beurre*
8. Placer chaque magret dans un *sac sous vide* avec ses aromates répartis ****côté chair**** (éviter la peau — pour ne pas laisser de résidus sur la peau croustillante au service).
9. Mettre sous vide à la *machine sous vide*, ou par déplacement d'eau si pas de machine.

****Économie stricte d'aromates.**** *Le sous vide concentre. Un peu paraît toujours pas assez, jamais l'inverse — sauf accident.*

— Cuisson sous vide —

10. Préchauffer le *thermoplongeur* ou la *cuve sous vide* à 56 °C (rosé classique — 54 °C saignant, 58 °C à point).
11. Immerger les sacs, lester si nécessaire pour immersion complète.
12. Cuire 90 min (minimum ; 2 h pour marge sanitaire large).

****Décalage possible jusqu'à 3 h**** sans dégradation notable. Au-delà, la structure de la chair commence à se ramollir. Pour recevoir : cuire au dernier moment convenable puis maintenir à 54 °C dans le bain jusqu'au service (max 2 h supplémentaires).

— Séchage et préparation du poêlage —

13. Sortir les sacs du bain.
14. Ouvrir ****au-dessus d'un récipient**** — récupérer soigneusement tout le liquide du sac (précieux pour la sauce).
15. Sortir les magrets, éliminer thym/laurier/ail collés. ****Tamponner soigneusement**** la peau et la chair au *papier absorbant*.
16. Idéalement : poser les magrets sur une grille 5 min à ambiante pour finir de sécher la peau.

Si la peau est encore humide, la poêle refroidira au contact — le gras ne rendra pas correctement, la peau ne dorera pas. C'est le geste qui distingue le résultat professionnel de l'amateur.

— Poêlage à froid côté peau —

17. Poser les magrets ****côté peau**** dans une *poêle* en fonte ou inox ****froide, sèche, sans matière grasse**** (le gras du magret suffit et va rendre).
18. Allumer feu ****moyen**** (pas fort). Ne pas bouger.
19. Le gras commence à fondre après 1 () min. La peau descend au contact de la poêle. Le gras s'accumule autour du magret.

20. Cuire 6-8 min côté peau, jusqu'à peau ****dorée-mahogany uniforme, croustillante au tapotement****.

*****Évacuer le gras rendu** au bout de 3-4 min avec une cuillère dans un bol (garder ce gras — précieux pour cuire des pommes de terre, une farofa, un légume). Sinon la poêle déborde et l'excès de gras cuit la chair par ébullition.***

21. Retourner. Cuire 30 s côté chair, juste pour la couleur et prendre un peu de croûte.
22. Poser sur une planche tiède, peau vers le haut.

*****Ne pas saler à la fin** : le dry-brine a suffi. Un tour de poivre du moulin frais oui.***

— Repos et service —

23. Laisser reposer 5 min sans couvrir (garder la peau croustillante) sur la planche tiède.
24. Trancher ****en biais****, tranches épaisses (environ 7-8 mm), côté peau vers le convive.
25. Servir immédiatement avec la garniture choisie et la sauce du sac réduite (voir ci-dessous).

Le magret continue à cuire pendant le repos par inertie — la température au cœur monte de 2-3 °C. C'est prévu : le sous vide à 56 °C compense cette montée, on est à 58-59 °C au moment de servir, exactement le rosé attendu.

— Sauce express au jus du sac —

26. Émincer finement *échalote*. Faire suer dans une *petite casserole* avec une noisette de *beurre* pendant 2 min.
27. Verser le liquide récupéré du sac. Éventuellement ajouter un trait de ? *vin rouge* ou de ? *vinaigre balsamique* selon direction voulue (fruité, acidulé, neutre).
28. Réduire vivement 3-5 min jusqu'à consistance nappante (aux 2/3 du volume).
29. Hors du feu, ****monter au beurre froid**** : incorporer *beurre* en fouettant. La sauce devient brillante et onctueuse.
30. Rectifier *sel fin* et *poivre du moulin*.
31. Filtrer si on préfère (facultatif — les échalotes sont bonnes).
32. Servir à côté ou en filet sur les tranches.

Sans vin ni vinaigre, on obtient un jus de canard nature — base universelle qui accompagne toutes les garnitures.