

# DOSSIER DE PRESSE



## LE MAGRET : SUCCÈS GRANDISSANT D'UNE VIANDE DE PLUS EN PLUS TENDANCE !

Le Magret est une viande originale qui connaît un succès grandissant en France. Entre janvier et mai 2019, 3,7 millions de Français en ont déjà acheté, soit +21,4 % par rapport aux 5 premiers mois de l'année 2018. Ses ventes pour la consommation à domicile ont augmenté de +25,9 % en volume et de +20,8 % en valeur sur les 5 premiers mois 2019.<sup>1</sup> Il faut dire que le Magret est très apprécié des Français : d'après une récente enquête menée par CSA<sup>2</sup>, ils sont 82% à en consommer. Cette viande typique de la gastronomie du Sud-Ouest, hissée en haut de l'affiche dans les années 60 par le Chef étoilé André Daguin, possède des caractéristiques uniques qui lui permettent aussi de s'inscrire au cœur des nouvelles envies des Français. Issue du savoir-faire historique des professionnels du Foie Gras, elle a en effet l'extraordinaire particularité d'associer le caractère de la viande rouge aux qualités très recherchées de la volaille. 72 % des Français s'accordent ainsi à dire que le Magret n'est pas une viande comme les autres, même s'ils ne sont encore que 42 % à savoir qu'il est issu de la tradition des oies et canards à Foie Gras. Le fait d'être issu d'une oie ou d'un canard engraisé lui confère une texture moelleuse, tendre et juteuse avec un goût inégalable.

Cette viande savoureuse multiplie les qualités nutritionnelles : riche en fer et en vitamines, notamment B12, elle est également peu calorique avec seulement 190 Kcal pour 100 g (sans peau). Le Magret se prête à d'innombrables recettes et se savoure tout au long de l'année, comme s'accordent à le dire près de 7 Français sur 10 (69%). Proposé fumé ou séché, il fait merveille l'été au cœur des délicieuses salades rafraichissantes. Acheté cru, il se prête à tous les modes cuisson : barbecue, plancha, poêle, four, wok ... Autre atout enfin, son format correspond à environ 2 portions individuelles, ce qui le rend ainsi très attractif pour les ménages de petite taille.

Résolument tendance, le Magret n'a pas fini de faire parler de lui ! Vedette de l'année 2019, il sera tout au long de l'été sur internet et les réseaux sociaux, notamment en partenariat avec 750 g et Marmiton. Il revient également dès la rentrée pour la deuxième vague de sa grande campagne radio, sous le slogan :



**« Le Magret, facile à faire, facile à plaire. »**

<sup>1</sup> Source : KantarWorldpanel – tous magasins – 5 premiers mois 2019 vs 5 premiers mois 2018

<sup>2</sup> Source : enquête CIFOG/CSA – décembre 2018

## 2019 : le Magret confirme son succès

2019 confirme le grand retour du Magret amorcé en 2018. L'an passé, le Magret a en effet gagné 350 000 acheteurs supplémentaires par rapport à 2017. Les achats des ménages pour leur consommation à domicile ont enregistré une croissance de +10,3 % par rapport à 2017 pour atteindre près de 10 000 tonnes sur un an. L'année 2019 continue sur la lancée et devrait atteindre un niveau de ventes record, avec déjà près de 4 255 tonnes écoulées pour la consommation à domicile en seulement 5 mois pour un chiffre d'affaires de près de 62 millions d'euros et un prix moyen de vente qui revient à la normale, à 14,50 euros /kg selon Kantar WorldPanel.

## Le Magret : un goût inimitable « Made in France »

Le Magret est un mets authentique au goût inimitable, dont les origines régionales et traditionnelles sont reconnues par les Français. Ils sont 80 % à s'accorder à dire qu'il s'agit d'une viande typiquement française et 86 % qu'elle est issue d'un savoir-faire traditionnel. Empreint de la culture gastronomique hexagonale, le Magret se prête à toutes les cuissons et créations culinaires, des plus classiques aux plus audacieuses. Les amateurs de viande l'apprécient aussi bien fumé qu'en carpaccio, en rôti ou en tranches, cuit à la convenance de chacun : rosé ou saignant, à point ou bien cuit, simplement grillé, accompagné ou non d'une sauce. Si les Français apprécient de le déguster chez eux, ils sont également 44 % à juger qu'il a une place indispensable à tenir dans les restaurants !

## Le Magret : un caractère qui a tout bon !

Le Magret de canard présente de nombreux avantages pour le consommateur, car tout en ayant l'aspect d'une viande rouge, il possède les qualités recherchées de la volaille. Ainsi, si 89 % des Français l'associent au plaisir, ils sont également 81 % à reconnaître ses grandes qualités nutritionnelles. Le Magret est en effet pauvre en graisses saturées mais riche en protéines, en graisses mono-insaturées, ainsi qu'en fer et en vitamines du groupe B. De plus, il s'agit d'une viande maigre, peu calorique : seulement 190 Kcal pour 100 g (sans peau). Une aubaine pour celles et ceux qui cherchent à diversifier leurs apports en protéines ! Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, estime que le Magret est à recommander à tous, aussi bien aux enfants (dès 1 an), qu'aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées.



# SOMMAIRE

## *CÔTÉ savoir*

[MARCHÉ]

**2019 : LE MAGRET CONFIRME SON SUCCÈS  
AUPRÈS DES FRANÇAIS !**

p.5

[ENQUÊTE]

**PLUS DE 8 FRANÇAIS SUR 10 CONSOMMENT DU MAGRET :  
UNE VIANDE UNIQUE QUI A TOUT POUR PLAIRE !**

p.7

[IDENTITÉ]

**LE MAGRET : UNE VIANDE TYPIQUE DE LA GASTRONOMIE  
DU SUD-OUEST, COMME LE FOIE GRAS !**

p.11

[NUTRITION]

**LE MAGRET : UNE VIANDE MOELLEUSE, TENDRE ET JUTEUSE  
RICHE EN QUALITÉS NUTRITIONNELLES !**

p.14

[CAMPAGNE]

**« LE MAGRET : FACILE À FAIRE, FACILE À PLAIRE »  
EN CAMPAGNE POUR LA PREMIÈRE FOIS !**

p.17

## *CÔTÉ cuisine*

[GASTRONOMIE]

**UN METS UNIQUE À LA CROISÉE DES SAVEURS !**

p.20

[RECETTES]

**10 IDÉES CRÉATIVES POUR TOUTES LES ENVIES !**

p.24



# CÔTÉ SAVOIR



[MARCHÉ]

## 2019 : LE MAGRET CONFIRME SON SUCCÈS AUPRÈS DES FRANÇAIS !

### 2018 : + 350 000 nouveaux foyers acheteurs

Source : Kantar Worldpanel – tous circuits confondus / 2018

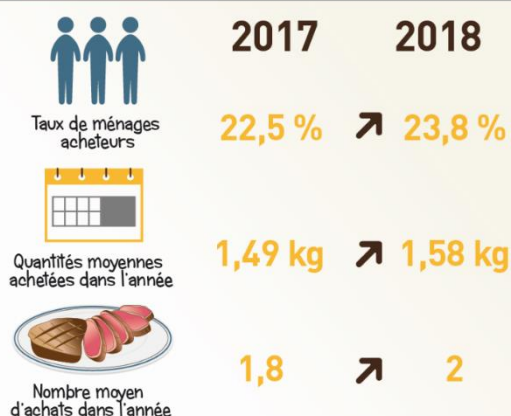
En 2018, les Français ont acheté 9 945 tonnes de Magret en magasins, soit + 10,3 % vs 2017.

Le magret a réussi à attirer 350 000 nouveaux ménages acheteurs sur l'année, pour atteindre un taux de 23,8 % de ménages acheteurs contre 22,5 % en 2017.

Tous magasins confondus, ces ménages en ont même acheté davantage et plus souvent que l'année précédente.

En 2018, les ménages en ont en moyenne acheté 1,58 kg en 2018 vs 1,49 kg en 2017 et ils ont augmenté leur fréquence d'achat à 2 vs 1,8 en 2017.

### Magret : tous les indicateurs à la hausse 350 000 nouveaux foyers acheteurs



Source : Kantar Worldpanel tous circuits confondus 2018 vs 2017

### Premières tendances 2019 :

#### ➤ + 25,9 % de ventes en volume

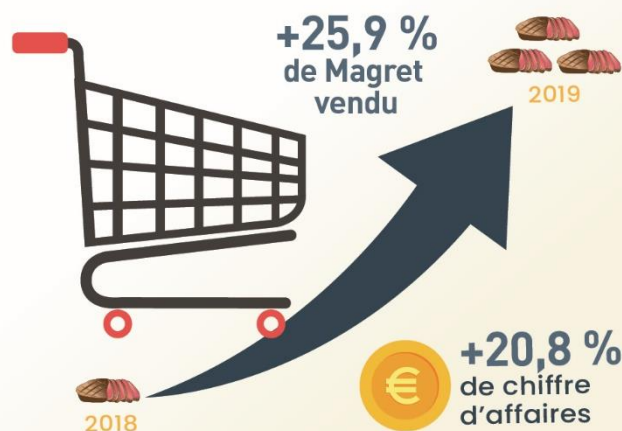
Source : Kantar Worldpanel – tous magasins confondus / cumul 4 mois 2019

Les premiers mois de l'année 2019 confirment le succès du Magret en France. Entre début janvier et fin mai, les ventes de cette viande unique en son genre ont progressé de +25,9 % en volume par rapport aux 5 premiers mois de 2018. A fin mai, il s'était ainsi déjà vendu 4 255 tonnes de Magret pour la consommation à domicile en France.

#### ➤ +20,8 % en valeur

En valeur, elles ont également progressé, à +20,8 %, avec un retour du prix moyen à la normale, à 14,50 € / kg. A fin mai, les ventes de Magret pour la consommation à domicile représentaient près de 62 millions d'euros ; un chiffre d'affaires en hausse de + 10,6 millions d'euros par rapport aux 5 premiers mois 2018.

### 2019 : la hausse des ventes se poursuit (5 premiers mois)



Source : Kantar Worldpanel tous magasins confondus janv./mai 2019 vs janv./mai 2018



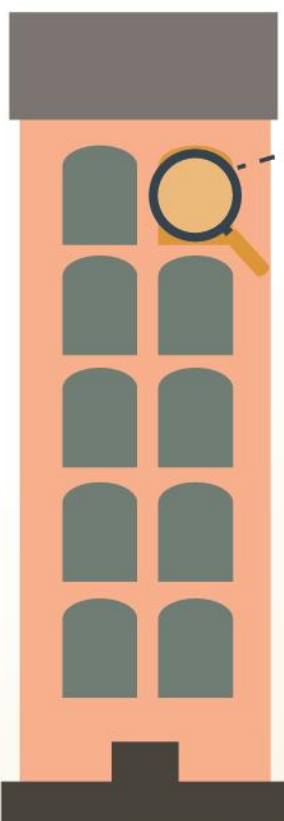
## Plus d'1 foyer sur 10 acheteurs entre janvier et mai 2019

Entre janvier et mai 2019, le nombre de Français acheteurs a progressé de +21,4 % par rapport à la même période de 2018.

En seulement 5 mois, plus de 3,7 millions de Français ont acheté du Magret pour leur consommation à domicile. Ils en ont pris davantage à chacun de leurs achats : 820 g, soit +7,7 % par rapport aux 5 premiers mois de 2018 et ils en ont en moyenne pris 1,4 fois en 5 mois.

Plus d'1 foyer sur 10 (13,1 %) a ainsi acheté du magret entre janvier et mai 2019, soit +20,7 % vs la même période en 2018.

# De plus en plus de foyers acheteurs de Magret



Janvier – mai 2019 : déjà plus  
d'1 foyer  
sur 10 acheteur

Source : Kantar Worldpanel tous magasins confondus janv./mai 2019 vs janv./mai 2018

[ENQUÊTE]

## PLUS DE 8 FRANÇAIS SUR 10 CONSOMMENT DU MAGRET : UNE VIANDE UNIQUE QUI A TOUT POUR PLAIRE !

Source : Enquête CIFOG / CSA menée du 4 au 6 décembre 2018 auprès d'un échantillon national représentatif de 1001 Français âgés de 18 ans et plus.

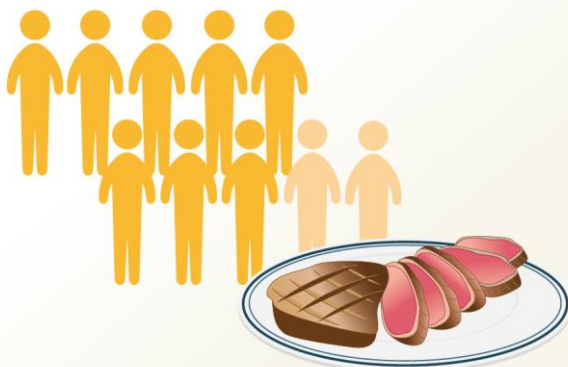
### Plus de 8 Français sur 10 consomment du Magret

Source : Enquête CIFOG / CSA - décembre 2018

Le Magret est très apprécié des Français. La quasi-totalité d'entre eux en consomme, et ce même plusieurs fois dans l'année ! Ils sont en effet 82% à déclarer en consommer et même 63% à confier en savourer plus de deux fois par an.

Il faut dire que pour 74 % des Français, le Magret est une viande qui plaît au plus grand nombre !

Plus de 8 Français sur 10  
consomment du Magret



Source : CIFOG / CSA décembre 2018

63 % des consommateurs de Magret  
en savourent au moins 2 fois par an



Source : CIFOG / CSA décembre 2018



## Une viande appréciée toute l'année

Pour les Français, le Magret est une viande qui s'apprécie en toutes saisons ! Ils sont près de 7 sur 10 (69%) à estimer qu'il s'agit d'une viande qui se déguste tout au long l'année.

Printemps, été, automne ou hiver, le Magret présente en effet l'avantage de se prêter à d'innombrables recettes aux légumes de saison. Il existe 1001 façons de le savourer : pourquoi pas, séché, au cœur de savoureuses salades rafraîchissantes en été, et cuit au miel, avec des pommes de terre ou une purée de potimarron pour réchauffer l'hiver, ...

## Le Magret de Canard : un indispensable des restaurants

De plus, si le Magret est particulièrement apprécié à domicile, les Français désirent également le voir figurer sur les cartes des restaurants !

44% considèrent en effet que le Magret de Canard est un plat indispensable des restaurants !

## Le goût de la tradition française

Pour les Français, le Magret est fortement lié à la gastronomie hexagonale. Ils sont ainsi 80% à reconnaître qu'il s'agit d'une viande typiquement française et même 86% à estimer qu'elle est issue d'un savoir-faire traditionnel à préserver.

### Le Magret : c'est toute l'année !

**69 % des Français**  
estiment que le Magret  
se consomme  
toute l'année



Source : CIFOG / CSA décembre 2018

### Le Magret : attendu dans les restaurants

**44 % des Français** jugent le Magret  
indispensable dans les restaurants



Source : CIFOG / CSA décembre 2018

### Le Magret : le goût de la tradition française

Le Magret est une viande :  
- **typiquement française**  
pour **80 %** des Français  
- **issue d'un savoir-faire**  
traditionnel pour **86 %**  
des Français



Source : CIFOG / CSA décembre 2018



## Le Magret de canard : une viande

### pas comme les autres

Les Français le savent, le Magret de Canard n'est pas une viande comme les autres : ils sont 72% à le dire. Pourtant, ils ne sont encore que 42% à savoir que cette viande si particulière est issue d'un canard spécialement engraisé pour donner du Foie Gras. C'est pourtant ce qui fait toute sa spécificité et le rend si unique !

## Une viande de qualité au goût unique

Les Français ont de très nombreuses bonnes raisons d'aimer le Magret de Canard ! Provenir d'un animal engraisé lui confère un goût inégalable, que tous les gourmets recherchent !

Ils sont ainsi au moins 9 sur 10 à s'accorder à dire que c'est une viande de qualité (92%) ainsi qu'à la juger savoureuse et goûteuse (90%).

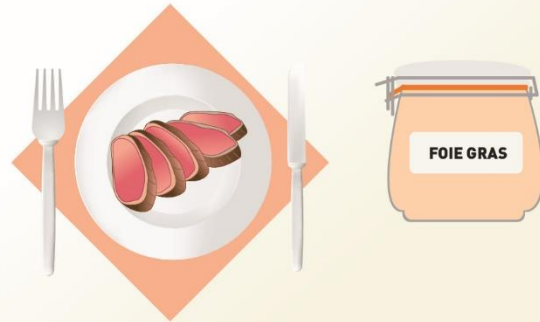
## Gourmandise et nutrition : la bonne combinaison

Les Français sont 89% à associer le Magret au plaisir et 85% à estimer qu'il se prête à de multiples recettes.

Mais cet aspect gourmand n'est pas le seul à plaire aux Français, qui sont également 81% à s'accorder à dire que le Magret est une viande aux grandes qualités nutritionnelles. Et ils ont raison : tout en ayant l'aspect d'une viande rouge, le Magret possède les qualités recherchées de la volaille.

## Le Magret : une viande unique en son genre !

42 % des Français savent que le Magret est issu d'un canard à Foie Gras



Source : CIFOG / CSA décembre 2018

## Le Magret : une viande de qualité au goût unique

Le Magret est une viande :



- de qualité pour  
92 % des Français

- savoureuse  
et goûteuse pour  
90 % des Français

Source : CIFOG / CSA décembre 2018

## Le Magret : atout gourmandise et nutrition

Pour les Français, le Magret c'est à :

89 % du plaisir



85 % de multiples  
recettes

81 % de grandes  
qualités nutritionnelles



Source : CIFOG / CSA décembre 2018

## La poêle : principal mode de cuisson du Magret des Français

Le Magret peut se cuire de multiples façons : à la poêle, au four, à la plancha ou au barbecue !

Parmi ces nombreuses possibilités, les Français sont plus d'1 sur 2 (52 %) à le préparer à la poêle, loin devant le four (14%), la plancha (13%), ou le barbecue (12%).

## Le Magret à la poêle : mode de cuisson n°1 des Français

Les modes de cuisson du Magret préférés des Français



52 % à la poêle



13 % à la plancha



12 % au barbecue



14 % au four

Source : Cifog / CSA décembre 2018



750g - Nadia Paprikas- Cifog – Adocom RP

[IDENTITÉ]

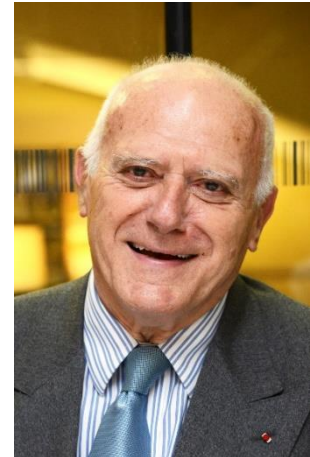
## LE MAGRET : UNE VIANDE TYPIQUE DE LA GASTRONOMIE DU SUD-OUEST, COMME LE FOIE GRAS !

### De la Gascogne aux États-Unis : petite histoire d'une idée géniale

Tout débute dans les années 60, dans les cuisines de l'Hôtel de France à Auch, dans le Gers. André Daguin, le Chef de la prestigieuse table, décide de proposer à sa carte une viande rouge quasiment uniquement consommée dans le Sud-Ouest : normal puisque seuls des canards et des oies ayant donné leur Foie Gras offrent cette viande savoureuse qui n'était auparavant consommée que sous forme de confit ... Le Chef donne ainsi un nouveau souffle à cette viande.

Une viande que découvre l'écrivain journaliste Bob Daley, grand auteur de romans à succès et fin gourmet, lorsqu'il passe par le restaurant d'André Daguin, à Auch. De retour à New York, il écrit un article dithyrambique dans le New York Times, précisant : « J'ai découvert une nouvelle viande : le Magret ! ».

C'était en 1970, et depuis nous connaissons le succès que rencontre auprès des consommateurs du monde entier le Magret, cette viande savoureuse et goûteuse, si typiquement française.



*André Daguin, inventeur du Magret*

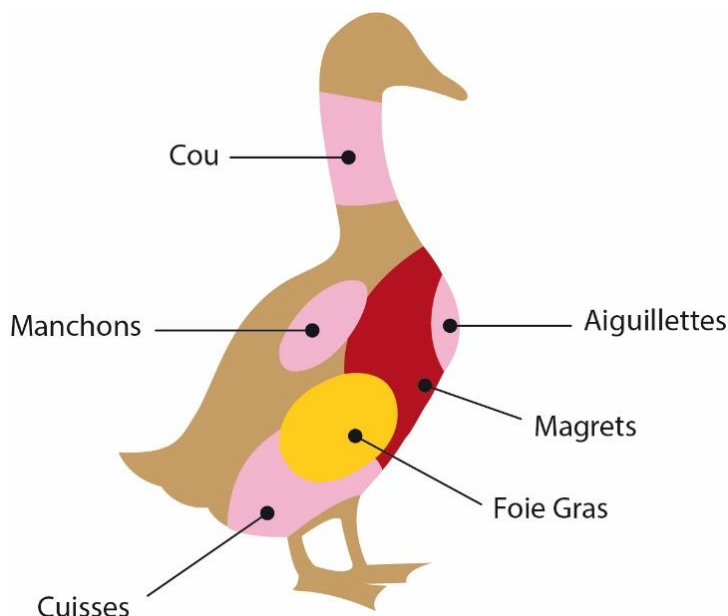




## Le Magret : une viande originale et savoureuse

Le Magret de canard, ce n'est pas n'importe quelle viande. Il est obligatoirement issu des canards à Foie Gras, au même titre que les savoureux confits...

Sa dénomination a été définie précisément par le décret 86-226 du 18 février 1986, puis intégrée dans le règlement européen CE 2891/93 du 21 octobre 1993 portant sur les normes de commercialisation de volailles. Ainsi, la dénomination « Magret » ou « Maigret » est réservée aux muscles de la masse pectorale constituant le filet, prélevés sur un canard ou une oie engraisé en vue de la production de Foie Gras. Le Magret ne comprend pas le muscle de l'aiguillette et doit être proposé avec peau et graisse.



La dénomination « Magret » ou « Maigret » doit être complétée par le nom de l'espèce animale dont le produit est issu », soit de canard, soit d'oie. Sur l'étiquette doivent obligatoirement figurer : le poids, la date d'emballage, la date limite de consommation et une estampille sanitaire.

## Une filière française d'excellence pour une viande exceptionnelle

Issu des canards à Foie Gras, le Magret est un mets authentique, fruit du savoir-faire d'une filière d'excellence. Cette viande au goût unique doit ses caractéristiques exceptionnelles au processus d'engraissement lent des oies et des canards et au minutieux travail de femmes et d'hommes de terrain, héritiers d'une longue tradition « Made in France ».

Pour obtenir un produit de qualité, chacune des étapes de production a lieu selon des critères strictement définis, de l'élevage jusqu'à l'atelier de préparation, où le Magret doit être découpé dans les règles de l'art. Les activités de ces milliers de professionnels sont étroitement liées au terroir et participent à l'animation des zones rurales.



## Une source de vitalité rurale

Le Magret est issu de la filière des palmipèdes gras, qui fait vivre 30 000 familles et représente environ 100 000 emplois directs et indirects en France.

Au cœur des campagnes françaises, les professionnels du Foie Gras participent de façon importante, et dans l'esprit de la tradition du terroir, à l'essor du tourisme vert et gastronomique dans l'Hexagone.

Leurs activités traditionnelles permettent de dynamiser le tissu rural à travers le tourisme à la ferme, les Marchés au Gras, les spécialités gastronomiques régionales, les dégustations de vins, les portes ouvertes, les cours de cuisine...



## [NUTRITION]

# LE MAGRET : UNE VIANDE MOELLEUSE, TENDRE ET JUTEUSE RICHE EN QUALITÉS NUTRITIONNELLES !

*Par Dr Laurence PLUMEY. Médecin Nutritionniste.  
Praticien Hospitalier et Professeur de Nutrition.*

### Le Magret : une viande à part

Le magret de canard correspond au muscle de la poitrine du canard, d'où son nom « Pectoralis Major ». C'est un muscle très riche en fibres musculaires rouges idéales pour des efforts prolongés (le cas des oiseaux migrateurs) et donc très vascularisées car elles ont besoin d'oxygène. C'est pour cela que la chair du canard est de couleur foncée (beaucoup de globules rouges) et donc riche en fer. De plus, ces fibres musculaires dites « rouges » ont un diamètre plus petit que celui des fibres dites « blanches », plus nombreuses dans la chair de poulet. Elles sont donc rassemblées entre elles et serrées de façon très compacte, rendant cette viande très dense et particulièrement rassasiante, ce d'autant qu'elle est très riche en protéines (entre 25 et 30%). En cela, le magret est une viande de volaille tout à fait à part.



### Du bon gras au service d'une saveur typique

Le magret provient d'un canard engraisé ; son alimentation abondante et riche en maïs favorise le développement, non seulement d'un foie gras, mais aussi d'une graisse surtout sous cutanée. C'est ainsi que le magret est une viande maigre recouverte d'une couche de gras qui va toutefois fondre à la cuisson.

Néanmoins, cette graisse peut également être consommée en tant que matière grasse alimentaire, la graisse de canard ou d'oie étant connue pour être composée en majorité de graisses insaturées utiles en prévention des maladies cardio-vasculaires, surtout de type Oméga 9 (graisses mono insaturées).

À noter qu'il en reste en quantités variables dans le magret de canard selon la durée et le mode de cuisson, car elle fond dans la poêle lors d'une cuisson bien conduite.

Finalement, le magret de canard (ou d'oie) cuit à la poêle contient environ 8 à 10 % de lipides dont 25 à 30 % de graisses saturées – 30 à 40 % d'Oméga 9 (graisses mono insaturées) et 15 % d'Acides gras polyinsaturés, le reste en phospholipides qui donnent à la chair du canard sa saveur particulière.



## Du fer en quantité

Le magret de canard est encore plus riche en fer héminique que la viande rouge. Il contient en effet près de 5 mg de fer/100g vs 2 à 4 mg de fer dans la viande rouge. Cela en fait une excellente alternative à la viande de bœuf.

En effet, on constate que beaucoup de femmes délaissent la viande rouge au profit de la viande blanche ; or, jusqu'à la ménopause, leurs besoins en fer sont plus élevés que ceux des hommes (16 mg/jour vs 9 mg/jour) ; elles sont donc particulièrement concernées par le manque de fer (alimentation pauvre en fer, menstruations abondantes, fréquents problèmes de fibrome) et devraient augmenter leur consommation d'aliments riches en fer héminique (mieux absorbé que le fer d'origine végétale).

Le magret de canard s'ajoute ainsi à la liste du foie, boudin noir, moules et huîtres. Une part de 150g de magret apporte 7 mg de fer soit 40% du besoin en fer d'une femme (et 80% de celui d'un homme !)

## Le plein de vitamines du groupe B !

Ces vitamines sont très impliquées dans le métabolisme énergétique et oxydatif. Il est donc logique que dans une viande riche en fibres rouges et en mitochondries, il y ait beaucoup de vitamines de groupe B (B1, B2, B3, B5, B6 et B12).

C'est le cas avec le magret puisqu'en moyenne une portion de 150g de magret de canard couvre au minimum 50% des Valeurs Nutritionnelles Recommandées (VNR) en la plupart des vitamines du groupe B, voire même 200% pour la vitamine B12 (impliquée dans la division cellulaire).

## Beaucoup d'oligoéléments

Le magret contient également beaucoup de sélénium et de zinc, deux oligoéléments aux propriétés anti oxydantes. Une portion de 150 g de magret, couvre respectivement 30% et 90% du besoin quotidien en zinc et sélénium.

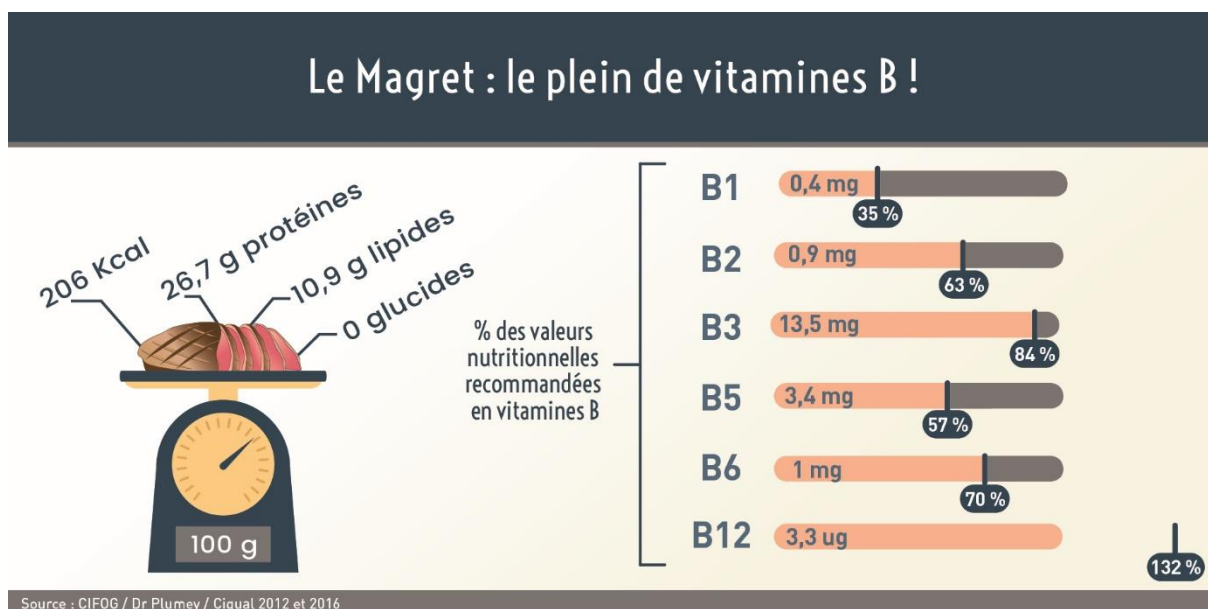


## Une viande à recommander à tous et à tout âge

À partir de l'âge de 1 an, un jeune enfant peut commencer à manger du magret (20 g au déjeuner), ce d'autant qu'entre 1 et 3 ans, les enfants manquent souvent de fer et qu'il est bon de varier les viandes.

Ensuite, le magret peut être consommé aussi bien par les enfants, les adolescents que les adultes (particulièrement les femmes en manque de fer) et les sujets âgés. Il représente un intérêt tout particulier pour les sportifs, car il a tout pour plaire : riche en protéines, pauvre en graisses saturées et riche en graisses insaturées, riche en fer et en oligoéléments anti oxydants ainsi qu'en vitamines du groupe B ; c'est exactement ce que recherche un sportif de haut niveau.

Quant aux sujets âgés, trop souvent confrontés aux multiples carences, le magret est intéressant, car c'est une viande tendre et de belle densité nutritionnelle.



Références : Ciquel 2012 et 2016

### BON À SAVOIR

Les vitamines du Groupe B participent à la formation des globules rouges, à la régénération des cellules de l'organisme, contribuent à réduire la fatigue et aident au maintien du bon fonctionnement des neurones (maintient les fonctions neurologiques et psychologiques normales).

[CAMPAGNE]

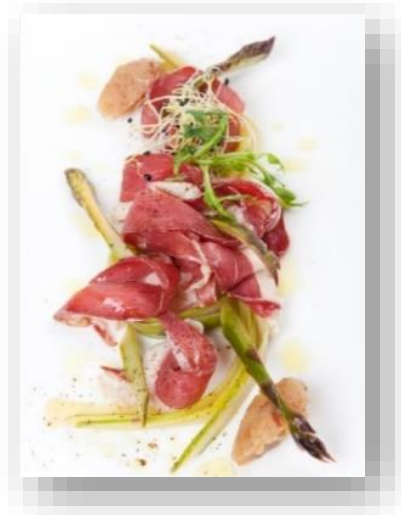
## « LE MAGRET : FACILE À FAIRE, FACILE À PLAIRE » EN CAMPAGNE POUR LA PREMIÈRE FOIS !

### Le Magret en vedette toute l'année

Résolument dans l'air du temps, le Magret tient la vedette tout au long de l'année 2019 dans le cadre d'une grande campagne de communication collective orchestrée par le CIFOG à la radio, sur internet et les réseaux sociaux.

Au printemps, le Foie Gras a ainsi fait les premiers pas de son histoire à la radio et sera de retour pour la rentrée à partir du 26 août. Diffusée jusqu'au 28 septembre, cette deuxième vague reprend les 3 spots de la campagne basée sur les secrets de cuisson du Magret.

Le Magret est également à l'honneur cet été sur le web et les réseaux sociaux, avec de nombreuses recettes en partenariat avec les incontournables sites de cuisine Marmiton et 750 g.



### 3 spots radio pour tout connaître de la cuisson du Magret

Le Magret est de retour sur les ondes à la rentrée avec ses trois spots sur les ondes des radios généralistes pour 5 semaines de campagne. Ces spots de 30 secondes ciblent les 35 ans et plus et devraient générer 238 millions de contacts. Ils seront diffusés sur RTL, France Inter, RMC, RFM et Sud Radio. Les trois spots sont articulés autour d'un même concept : celui d'une émission culinaire où le chroniqueur gastronomique Loïc Ballet (France 2) donne ses conseils à un auditeur. Les chroniques expliqueront les différentes façons de préparer facilement le magret depuis la cuisson à la poêle jusqu'à la plancha en passant par le barbecue :

« Le magret :  
facile à faire, facile à plaire ! »

### Les 4 saisons du Magret sur le web et les réseaux sociaux

En complément de la diffusion des spots radio, les consommateurs découvrent également la campagne du Magret sur le web et les réseaux sociaux. Les professionnels se sont notamment associés aux deux célèbres sites 750 g et Marmiton pour mettre le Magret à la Une tout au long des 4 saisons ! Débutée le 11 juin, la campagne s'étend jusqu'au 11 juillet sur 750 g. Marmiton prend le relai au cœur de l'été et à la rentrée, avec un dispositif établi du 1er juillet au 30 septembre.

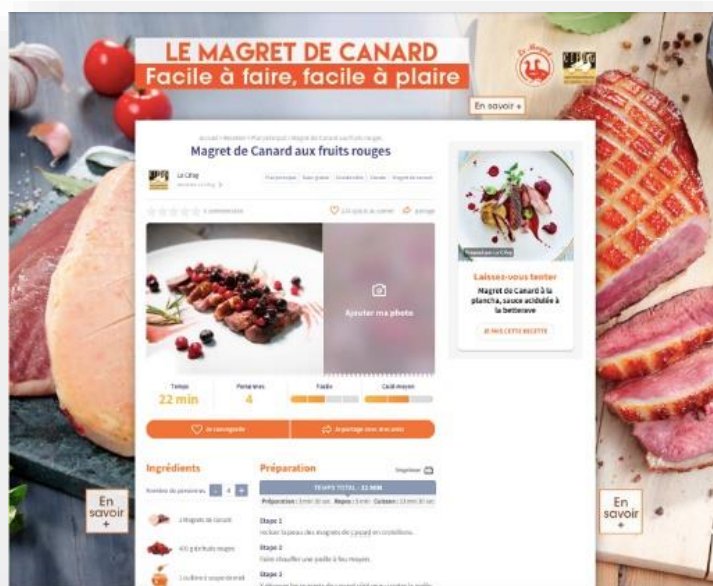
**marmiton**

**750g**  
*De la vie dans la cuisine !*



Le Magret bénéficie en particulier d'espaces dédiés sur ces deux sites phares de la cuisine en France. Au total, sur les 4 saisons, une soixantaine de recettes, en vidéos et en photos pas à pas, seront diffusées par leur intermédiaire pour faire le plein d'idées créatives pour le printemps, l'été, l'automne et l'hiver ! L'année sera également rythmée par des stories pédagogiques ainsi que par des vidéos virales sur Facebook, Instagram, YouTube, etc.

Au total, cette campagne numérique représente un potentiel de 29 millions de contacts. Elle sera relayée par les différents espaces du Magret : le blog lemagret.fr, Twitter @LeMagret et Instagram i\_love\_magret.





# CÔTÉ CUISINE





## [GASTRONOMIE]

### LE MAGRET : UN METS UNIQUE À LA CROISÉE DES SAVEURS !

#### Un goût unique pour des recettes appréciées du plus grand nombre

Le Magret à cuisiner, qu'il soit de canard ou d'oie, convient à tout le monde : enfants, jeunes, adultes, seniors. Cette viande rouge se présente entière, comme un tournedos allongé ou sous forme de rôti. On la trouve facilement crue ou surgelée.

Le goût d'un Magret est formidable après cuisson sur un grill, côté peau, puis retourné quelques instants côté chair. Le Magret aime aussi la plancha et fait merveille à la poêle ou à la sauteuse. Après cuisson, on le découpe en tranches plus ou moins épaisses selon les goûts !

Comme toute viande, les condiments, les moutardes, les petites sauces, chutneys et autres compotées l'entourent, l'enveloppent, le nappent pour le plus grand plaisir des papilles. Pour légumes d'accompagnements et garnitures, on choisira les légumes verts, les pommes sautées, le gratin dauphinois, les pommes sarladaises, les champignons et autres petits oignons et bien évidemment la petite salade de laitue, feuilles de chêne, batavia, scarole entre autres, etc.

Le Magret constitue une incroyable source d'inspiration pour imaginer toutes sortes de créations culinaires. Les consommateurs adorent cette viande unique, capable de remplacer toutes les autres. Avec lui, ils ont quartier libre pour inventer de savoureuses recettes. Un seul mot d'ordre : se faire plaisir en travaillant une viande de qualité et faire plaisir à ses convives en leur proposant des plats extraordinaires !





## Le Magret : on l'aime sous toutes ses formes

### Le Magret cru :

Un bon Magret cru se repère facilement : posé à plat, sa graisse ne doit pas déborder et parfaitement adhérer à la chair qui doit être d'un rouge bien franc.

Il est important de savoir que, si le Magret présente l'aspect d'une viande rouge, il possède les qualités nutritionnelles d'une volaille.

Le Magret est, en effet, uniquement prélevé sur des canards ou des oies qui ont donné du Foie Gras.

### Le Magret surgelé :

Facile à stocker, le Magret surgelé est mis sous-vide avant surgélation. Toutes ses délicieuses qualités organoleptiques sont ainsi préservées.

### Le Magret fumé ou séché :

Le Magret est également proposé séché ou fumé, il est alors le plus souvent présenté sous-vide, soit entier, soit pré-tranché.

#### BON À SAVOIR

Le Magret de canard ou d'oie ne comprend pas le muscle de l'aiguillette et doit être proposé avec sa peau et sa graisse sous-cutanée. Un Magret est spécifique et ne doit donc pas être confondu avec l'aiguillette (qui se trouve sous le Magret) ni avec des produits issus de canards standards, comme le filet par exemple.



## Le Magret : facile à cuire !

S'il est une viande goûteuse facile à cuire, c'est bien le Magret de canard ! Il s'agit d'une viande idéale pour réaliser un plat principal savoureux. Copieux, un Magret pèse entre 300 et 350 g et satisfait l'appétit de 2-3 convives. Il se prête à de multiples préparations et modes de cuisson : au grill, à la poêle, au four, à la plancha, ... et même cru ! Quelle que soit la cuisson choisie, il donne toujours le meilleur pour ravir les papilles des gourmets.

Petit tour d'horizon des modes et temps de cuisson :

### La cuisson à la poêle

Chauffer une poêle à feu moyen, tailler en croisillons la peau et déposer les Magrets côté peau en dessous. Laisser fondre la graisse environ 5 min jusqu'à ce que la peau soit bien dorée, baisser l'intensité du feu au besoin. Retirer l'excès de graisse au fur et à mesure pour obtenir une jolie couleur dorée. Retourner les Magrets côté chair et cuire la viande à feu moyen 5 à 7 min. Saler, poivrer, puis recouvrir les Magrets de papier aluminium et les laisser reposer 5/7 min avant de les tailler.

### La cuisson au four

Faire des incisions en croisillons sur la peau. Préchauffer le four à 190°C. Placer les Magrets côté peau dans un plat, puis enfourner pendant 20 min. Sortir les Magrets du four et les mettre à reposer 5 à 10 min dans une assiette couverte avant de procéder à la découpe en tranches plus ou moins épaisses.

Selon le nombre de convives, on peut également ficeler 2 Magrets avec la peau à l'extérieur, façon rôti, et cuire 40 min à 190°C.

### Le Magret en 2 cuissons

Inciser les Magrets côté peau en croisillons ou en carrés. Placer les Magrets côté peau dans une poêle chaude et les faire cuire à feu moyen-vif pendant 2 min en les retournant et en enlevant l'excès de graisse au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée des deux côtés. Préchauffer le four à 220°C, puis enfourner 6 min pour qu'ils soient rosés, 8 min à point, 10 min bien cuits. Les sortir du four, recouvrir de papier aluminium et laisser reposer 5 min avant de les découper.

### La cuisson au barbecue

Comme pour toutes les autres cuissons du Magret, on commence par inciser la peau pour former des croisillons. La grille du barbecue est placée assez haute pour éviter que la graisse s'enflamme. Lorsque la peau est bien dorée, retourner le Magret côté chair environ 2 min et



recommencer l'opération 2 min côté peau et 8/10 min côté chair. Avant de trancher le Magret, le laisser reposer 5 min environ.

Astuce : pour éviter que les charbons s'enflamment, on peut dorer la peau au préalable à la poêle et finir la cuisson sur le barbecue côté chair.

Pour plus de fantaisie, on peut également trancher le magret sens longitudinal ou sens transversal et les passer très rapidement ( 2 minutes de chaque côté) sur le barbecue !

### **La cuisson du Magret à la plancha**

Après avoir doré la peau des Magrets en laissant s'écouler la graisse, couper des tranches de 1 cm environ (gras et chair), puis les placer sur la plancha pour une cuisson rosée. Saler et poivrer.

Évidement sur une plancha à gaz, il est très facile de cuire un Magret cru entier, en ayant préalablement réalisé bien sûr des croisillons sur la peau. Il convient de commencer par le côté gras et de retourner le Magret plusieurs fois (souvent 10 à 12 min). À noter : attendre 5 à 10 min avant de le trancher.

### **La cuisson façon fondue bourguignonne**

Faire monter à température l'huile dans un caquelon. Pendant ce temps, découper le Magret en petits carrés (comme pour du bœuf). Ensuite les cubes de Magret seront plongés au bout de la pique pour la cuisson souhaitée.

La fondue peut se décliner sous forme de bouillon intégrant des herbes fraîches, des légumes, des épices ou un curry par exemple, le principe en est le même : le liquide est placé dans le caquelon avec petits légumes par exemple pour un mijotage de 20 min environ avant d'y plonger ses morceaux de Magret. Pour cette variante, il est préférable de préparer le Magret sous forme de fines tranches.





## [RECETTES]

# 10 IDÉES CRÉATIVES POUR TOUTES LES ENVIES !

## Croque-monsieur au Magret de canard fumé, légumes rôtis et fromage de chèvre

Niveau : Facile

Temps préparation : 30 min

Temps cuisson : 20 min

### Ingrédients (4 pièces) :

- 250 g de Magret de canard fumé
- 8 grandes tranches de pain de mie complet
- 1 bûche de chèvre
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- Poivre
- Sel

### Matériel :

- Couteau d'office
- Pinceau
- Plancha
- Planche à découper

### Préparation :

Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer.

Couper les courgettes et les poivrons en lamelles.

Sur une plancha, faire chauffer 2 filets d'huile d'olive et mettre les légumes à rôtir pendant 15 minutes avec une branche de thym, sel et poivre.

Enlever le gras des tranches de Magret de canard fumé (facultatif).

Couper la bûche de chèvre en rondelles.

Poser sur chaque face intérieure de 4 tranches de pain de mie la compotée de légumes rôtis.

Étaler par-dessus quelques tranches de Magret de Canard fumé.

Ajouter des rondelles de chèvre.

Refermer chaque croque-monsieur avec les 4 tranches de pain de mie restantes.

Badigeonner les 2 faces des croque-monsieur avec l'huile d'olive.

Les faire dorer à la plancha des deux côtés.

Servir aussitôt avec une salade de roquette et le reste des légumes rôtis.



750g - Nadia Paprikas- Cifog – Adocom RP

## Bô bun au Magret de Canard et crudités

Niveau : facile  
Budget : moyen  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 7 min  
Assiette : 7 min  
Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 1 Magret de Canard
- 200 g de vermicelles de riz
- 1 laitue
- 2 carottes râpées
- 1 concombre
- 50 g de cacahuètes grillées
- 50 g de pousses de soja
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de coriandre
- 10 feuilles de menthe
- Le jus de 1 citron
- 2 c. à s d'huile de tournesol
- 2 c. à s de sauce Nuoc-mâm



750g - Nadia Paprikas- Cifog – Adocom RP

### Matériel :

- Couteau à viande
- Planche à découper
- Poêle
- Saladier en verre

### Préparation :

Préparer les vermicelles de riz en les laissant ramollir 3 min dans l'eau bouillante. Les égoutter et réserver.

Enlever l'excédent de gras autour du Magret. Inciser le Magret côté peau d'abord dans un sens.

Ensuite inciser dans l'autre sens afin d'obtenir des croisillons ou des carrés.

Chauffer une poêle à feu moyen et déposer le Magret côté peau en dessous. Laisser fondre la graisse environ 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien dorée. Retirer l'excès de graisse au fur et à mesure pour ne pas frire la viande. Retourner le Magret côté chair et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 à 7 minutes.

Saler, poivrer puis recouvrir le Magret de papier aluminium et le laisser reposer 5/7 minutes. Ensuite le couper en tranches fines.

Éplucher à moitié le concombre et le couper en julienne. Laver et sécher la salade, les pousses de soja et les herbes fraîches.

Préparer la sauce en mélangeant le nuoc-mâm avec 2 cuillères à soupe d'eau, le sucre et le jus du citron.

Couper la salade en lanières, la répartir dans 4 grands bols. Ajouter le vermicelle de riz et les carottes râpées.

Assaisonner avec la sauce.

Continuer en ajoutant la julienne de concombre et les tranches de Magret. Saupoudrer de cacahuètes concassées et d'herbes ciselées. Servir.

Bonne dégustation !

## Fajitas party au Magret de canard

Niveau : Facile  
Budget : Moyen  
Temps préparation : 30 min  
Temps cuisson : 7 min  
Assiette : 7 min  
Pour 6 personnes

### Ingrédients :

- 1 Magret de Canard
- 3 poivrons (rouge, vert, jaune)
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 c. à s de chili en poudre
- 1/2 bouquet de coriandre ou persil
- 2 citrons verts
- 4 c. à s d'huile d'olive
- Sel
- 180 g de guacamole
- 6 tortillas de blé
- 1 avocat



750g - Nadia Paprikas- Cifog – Adocom RP

### Matériel :

- Couteau à viande
- Planche à découper
- Poêle
- Saladier en verre

### Préparation :

Enlever l'excédent de gras autour du Magret. Inciser le Magret côté peau d'abord dans un sens. Ensuite inciser dans l'autre sens afin d'obtenir des croissillons ou des carrés.

Saupoudrer le Magret de Canard d'une cuillère à soupe de chili et de sel.

Chauffer une poêle à feu moyen, déposer le Magret côté peau en dessous.

Laisser fondre la graisse environ 5 minutes jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.

Retirer l'excès de graisse au fur et à mesure pour ne pas frire la viande, mettre la graisse de côté. Retourner le Magret côté chair et poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 5 à 7 minutes.

Tailler les poivrons en fines lamelles.

Couper les oignons nouveaux en deux.

Dans un saladier, mettre les légumes. Saupoudrer de sel et d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, mélanger soigneusement le tout.

Faire revenir le mélange dans une poêle chaude avec le reste de gras de canard que vous avez mis de côté. Saupoudrer de chili et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Couper le Magret de Canard en tranches. Réchauffer les tortillas au four ou au micro-ondes.

Servir le tout sur une grande assiette avec le guacamole dans des bols.

Déguster en commençant par déposer un peu de guacamole sur la tortilla puis ajoutez le Magret, les légumes et quelques feuilles de coriandre. Arroser l'ensemble avec un filet de jus de citron.



## Magret de canard en deux cuissons

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 à 15 min

Pour 2 personnes

### Ingrédients :

- 1 Magret de canard cru frais ou surgelé
- 1 poêle
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

### Préparation :

Inciser le Magret côté peau en croisillons ou en carrés.

Placer le Magret côté peau dans une poêle chaude et le faire cuire à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Le retourner et le laisser cuire à peine 30 secondes.

Préchauffer le four à 210°C, puis enfourner 6 min pour qu'il soit rosé, 8 min à point, 10 min bien cuit.

Le sortir du four, recouvrir de papier aluminium et laisser reposer 5 min avant de le découper en fines tranches.

Servir les tranches de Magret avec des pommes de terre rissolées, une jolie salade de mesclun, quelques tomates cerises et décorer avec quelques fleurs comestibles.



*Ph.ASSET / CIFOQ / ADOCOM-RP*

## Les mini-brochettes de Magret à la plancha et ses sauces

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 20 min

### Pour les mini brochettes :

- 2 beaux Magrets

### Préparation

Inciser la peau des Magrets en croix. Les placer côté peau sur la plancha à basse température pendant 10 min pour faire fondre une partie de la graisse. Retirer la graisse fondue. Couper chaque magret en 10 morceaux pour les enfiler sur des brochettes en bois. Cuire les brochettes 2 min par face sur la plancha très chaude.

### Pour la sauce provençale :

- 8 c à s d'huile d'olive
- Jus de citron
- Herbes ciselées : thym, origan, basilic
- 2 gousses d'ail
- Sel et Poivre

### Préparation :

Émulsionner 8 c à s d'huile d'olive et le jus de citron en ajoutant les herbes ciselées et les gousses d'ail écrasées. Saler et poivrer.

### Pour la sauce au roquefort :

- 100 g de roquefort
- 20 cl crème liquide
- Sel et Poivre

### Préparation :

Mélanger 100 g de roquefort dans 20 cl de crème liquide chaude. Mixer, saler et poivrer.

### Pour la sauce au raifort et au riesling :

- 2 c à s de Raifort
- 20 cl crème liquide
- 10 cl de Riesling
- Sel et poivre

### Préparation :

Mélanger 2 c à s de Raifort avec 20 cl de crème liquide chaude. Ajouter 10 cl de Riesling, saler et poivrer puis garder au chaud.



Ph.ASSET / CIFOQ / ADOCOM-RP

### **Pour la sauce aux pommes :**

- 200 g de compote de pommes
- 3 c à s de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

### **Préparation :**

Mélanger 200 g de compote de pommes avec 3 c à s de vinaigre de cidre. Saler et poivrer.

### **Pour la sauce au curry :**

- Ail
- 2 c à s de curry
- 25 cl de lait de coco
- Sel

### **Préparation :**

Mélanger l'ail écrasé, 2 c à s de curry et 25 cl de lait de coco chaud. Saler à votre goût.

### **Pour la sauce aux cerises noires :**

- 150 g de confiture de cerises noires
- 100 g de framboises
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- 1 c à c de Piment d'Espelette
- Sel

### **Préparation :**

Mélanger 150 g de confiture de cerises noires avec 100 g de framboises écrasées, 1 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre balsamique et 1 c à c de piment d'Espelette. Saler à votre goût.



## Les tapas de Magret

### Le panier du marché :

- Un beau Magret de canard
- 1 courgette
- 4 mini-poivrons
- 8 tomates cerises
- 1 aubergine
- 2 petites pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Thym, romarin et origan
- Fleur de sel et poivre du moulin

### Préparation :

Inciser la peau du Magret en croix. Le placer côté peau dans une poêle et laisser cuire 10 min à feu très doux en retirant régulièrement la graisse. Essuyer la poêle et réserver.

Préchauffer le four à 140°C.

Couper la peau de l'aubergine et de la courgette en lanières et les petites pommes de terre en rondelles.

Couper les mini-poivrons en quatre. Frotter les rondelles de pommes de terre avec la gousse d'ail. Poser le tout sur une plaque de cuisson et arroser d'huile, de sel et de poivre. Enfourner et laisser cuire 20 min.

Pendant ce temps, cuire le Magret 5 min par face dans la poêle à feu moyen puis le couper en dés de 2 cm.

Retirer les légumes du four. Déposer les dés de Magret sur les ½ tomates et les rondelles de pommes de terre. Entourer les tapas avec des lanières de poivrons, de courgette et d'aubergine.

Ajouter quelques herbes fraîches et faire tenir le tout avec des petits piques. À servir encore chaud ou à température ambiante.



*Ph.ASSET / CIFO / ADOCOM-RP*

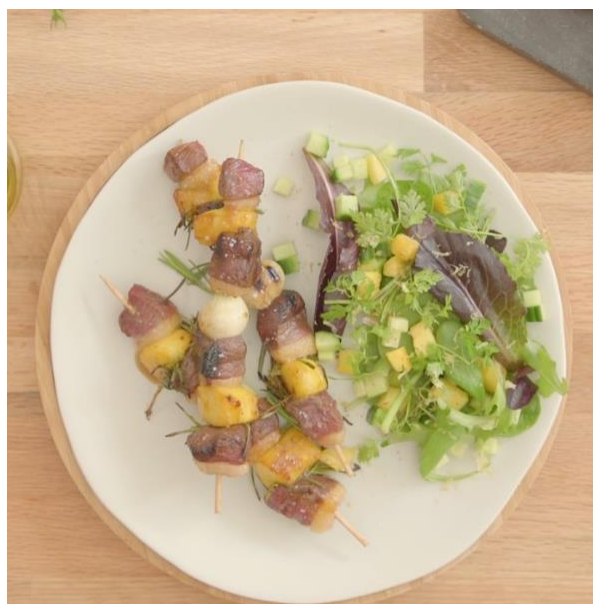
## Brochettes de Magret de Canard aux pêches et romarin

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Magrets de Canard
- 4 pêches
- 16 oignons grelot
- 2 branches de romarin
- 2 c à s de jus de citron
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de miel
- Sel
- Poivre

### Matériel :

- Barbecue
- Saladier
- Pique(s) à brochettes
- Plat à gratin rectangulaire



*750g - Cifog – Adocom RP*

### Accompagnement :

- Mesclun
- Rondelles de concombre
- Vinaigrette

### Préparation :

Éplucher les oignons grelot. Nettoyer les pêches, les dénoyauter et les couper en cubes.

Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, le citron, le miel, le sel et le poivre. Enlever l'excédent de gras autour du Magret.

Couper chaque Magret en 3 dans la longueur puis chaque morceau en 4 cubes. Former 8 brochettes en alternant sur chaque brochette 2 morceaux de Magret, 2 morceaux de pêche et 2 oignons grelots. Intercaler des tiges de romarin entre les ingrédients.

Mettre les brochettes dans un plat puis badigeonner généreusement avec le mélange à l'huile d'olive. Faire cuire les brochettes des deux côtés au barbecue. Servir avec du mesclun au concombre et à la vinaigrette.

## Équilibre de Magret et Foie Gras poêlé aux petits légumes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Magret de canard cru
- 1/2 Foie Gras cru
- 3 petites carottes en fins rubans
- 1 petite botte d'asperges vertes
- 12 tomates cerises
- 6 fines rondelles de patate douce
- 6 fines rondelles de pommes de terre
- 1 sachet de salade mesclun
- Thym et origan frais
- 2 c à s d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Baies rouges



*Ph. Asset / CIFOG / ADOCOM-RP*

### Préparation :

Préchauffer le four à 100°C. Déposer les tomates cerises et les rondelles de légumes taillées finement sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Les badigeonner au pinceau avec 2 c. à s d'huile d'olive, saler et poivrer au moulin.

Enfourner à mi-hauteur 1h environ en retournant les légumes plusieurs fois.

Inciser le Magret en croix côté peau. Le faire cuire 10 min à feu très doux dans une poêle en jetant plusieurs fois la graisse, puis continuer la cuisson 5 min par face à feu moyen. Emballer le Magret dans du papier aluminium puis le couper en tranches d'1 cm d'épaisseur.

Tailler les asperges sur 10 cm pour ne garder que les pointes. Les plonger 5 min dans une petite casserole d'eau bouillante salée. Sortir les légumes du four et les réserver sur du papier absorbant. Tailler le Foie Gras en 6 petites escalopes, puis les faire dorer à feu vif 30 secondes par face.

Dresser le millefeuille en intercalant les légumes et les tranches de Magret. Finir avec une petite escalope de Foie Gras poêlée. Assaisonner de fleur de sel et de baies rouges concassées, ajouter les herbes et servir aussitôt avec des jeunes pousses de mesclun.



## Brochettes de Magret de canard, maïs, abricots et figues

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Magret de canard cru
- 2 figues
- 4 abricots
- 1 petite barquette de mini-maïs
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sucre en poudre
- Sel, poivre du moulin



*Ph. Asset / CIFOG / ADOCOM-RP*

### Préparation :

Avec la pointe d'un couteau, faire des croisillons sur le côté peau des Magrets.

Saler et poivrer.

Faire chauffer dans la poêle à feu vif, laisser dorer 3 à 4 minutes de chaque côté ou bien utiliser le barbecue...

Couvrir et laisser cuire à feu doux 5 minutes.

Couper les figues en quartiers.

Faire chauffer l'huile d'olive, déposer les abricots coupés en deux et saupoudrer de sucre. Laisser dorer 3 à 4 minutes.

Couper le Magret en tranches fines. Enrouler le Magret autour d'un demi abricot.

Préparer les brochettes : un quartier de figue, une tranche de Magret, renouveler l'opération et finir par un mini-maïs.

Servir avec une salade de roquette à l'huile d'olive et vinaigre balsamique.

## Wok aux émincés de Magret et petits légumes du soleil

### Ingrédients pour 3/4 personnes :

- 1 Magret de canard
- 650 g de légumes pour wok (carottes, courgettes, pois gourmands, brocolis, poivrons, pousses d'épinards, cives, oignons rouges etc...)
- 1 petit piment (facultatif)
- 4 c à s de sauce soja
- 2 c à s de miel
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 2 c à s de graines de sésame
- 4 c à s d'huile de pépins de raisins
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



Ph. Asset / CIFOG / ADOCOM-RP

### Préparation :

Couper le Magret de canard en fines tranches dans la largeur.

Les placer dans un plat contenant 4 c à s de sauce soja, 2 c à s de miel et le petit piment finement coupé. Laisser mariner 10 minutes au frais.

Faire colorer l'émincé de canard dans un wok avec l'huile pendant une minute et réserver à part en jetant la graisse de cuisson.

Verser les légumes dans le wok et les faire revenir une minute à feu vif. Ajouter la marinade et 20 cl d'eau. Continuer la cuisson 10 minutes à feu vif, puis ajouter l'émincé de Magret de canard et saupoudrer de gingembre.

Laisser cuire encore 2 minutes en remuant doucement.

Parsemer de graines de sésame et servir aussitôt.

**Le Magret,  
à suivre  
sur le web  
et les  
réseaux  
sociaux :**



**[lemagret.fr](http://lemagret.fr) :**  
*un blog entièrement dédié  
au Magret : recettes,  
actualités, vidéos, etc.*



**[@LeMagret](https://twitter.com/LeMagret) :**  
*actus, conseils, recettes,  
infos pratiques, etc.*



**[i\\_love\\_magret](https://www.instagram.com/i_love_magret) :**  
*de magnifiques photos  
créatives et originales  
des recettes, actus, conseils  
et infos pratiques*

---

**Sandra, Jennifer, Anaïs & L'équipe ADOCOM-RP, service de presse du CIFOG  
vous remercient de votre attention**

**Tél : 01 48 05 19 00 – Courriel : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr)**

**ADOCOM®-RP**

AGENCE DOGNIN COMMUNICATION

11 rue du Chemin Vert - 75011 Paris - Tél : 01.48.05.19.00 - Fax. : 01.43.55.35.08

e-mail : [adocom@adocom.fr](mailto:adocom@adocom.fr) - site : [www.adocom.fr](http://www.adocom.fr)

**Qualification : Agence Certifiée**