

MAGRET : AVEC LES BEAUX JOURS, LE GRAND RETOUR D'UN DES PLATS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS

Les beaux jours arrivent, c'est le moment de célébrer le grand retour du Magret grâce au redémarrage de la filière Foie Gras ! Qu'on le cuisine en plein air ou en intérieur, au barbecue, à la plancha, au four, à la poêle, au wok ... ou qu'on l'achète déjà fumé ou séché pour réaliser de savoureuses salades rafraîchissantes... une chose est sûre : cette viande pas comme les autres ravit de plus en plus les Français. Ils apprécient son originalité incomparable, associant les qualités très recherchées de la **volaille** au caractère de la **viande rouge**. Ils sont désormais **86 %** à déclarer en consommer, **+ 2 points** en 1 an !¹ Plus encore : ils le classent à la 2e place de leurs **plats préférés**, juste derrière la Côte de Bœuf et à égalité avec la Raclette. Un Français sur deux juge même que le Magret fait partie des plats **indispensables à la carte** des restaurants français.



Cette viande typique de la gastronomie du Sud-Ouest est issue du savoir-faire historique des professionnels du **Foie Gras**. Elle a entamé son ascension en France dans les années 60, sous l'impulsion du Chef étoilé André Daguin, convaincu du potentiel de cette viande aux caractéristiques uniques. Si 85 % des Français s'accordent ainsi à dire que le Magret est une viande **typiquement française**, ils ne sont encore que 47 % à savoir qu'il est issu de la tradition des oies et canards à Foie Gras. Une particularité qui lui confère pourtant 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

¹ Source : Enquête CIFOG / CSA 2022

d'innombrables recettes et se savoure tout au long de l'année, comme s'accordent à le dire plus de 6 Français sur 10 (65%).

LE MAGRET : UN GOUT 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 87 % qu'elle est issue d'un savoir-faire traditionnel à préserver. 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.

LE MAGRET : UN CARACTERE 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 85 % 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

[ENQUETE]

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

p.5

[IDENTITE]

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

p.9

[NUTRITION]

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

p.12

CÔTÉ CUISINE

[GASTRONOMIE]

UN METS UNIQUE A LA CROISEE DES SAVEURS !

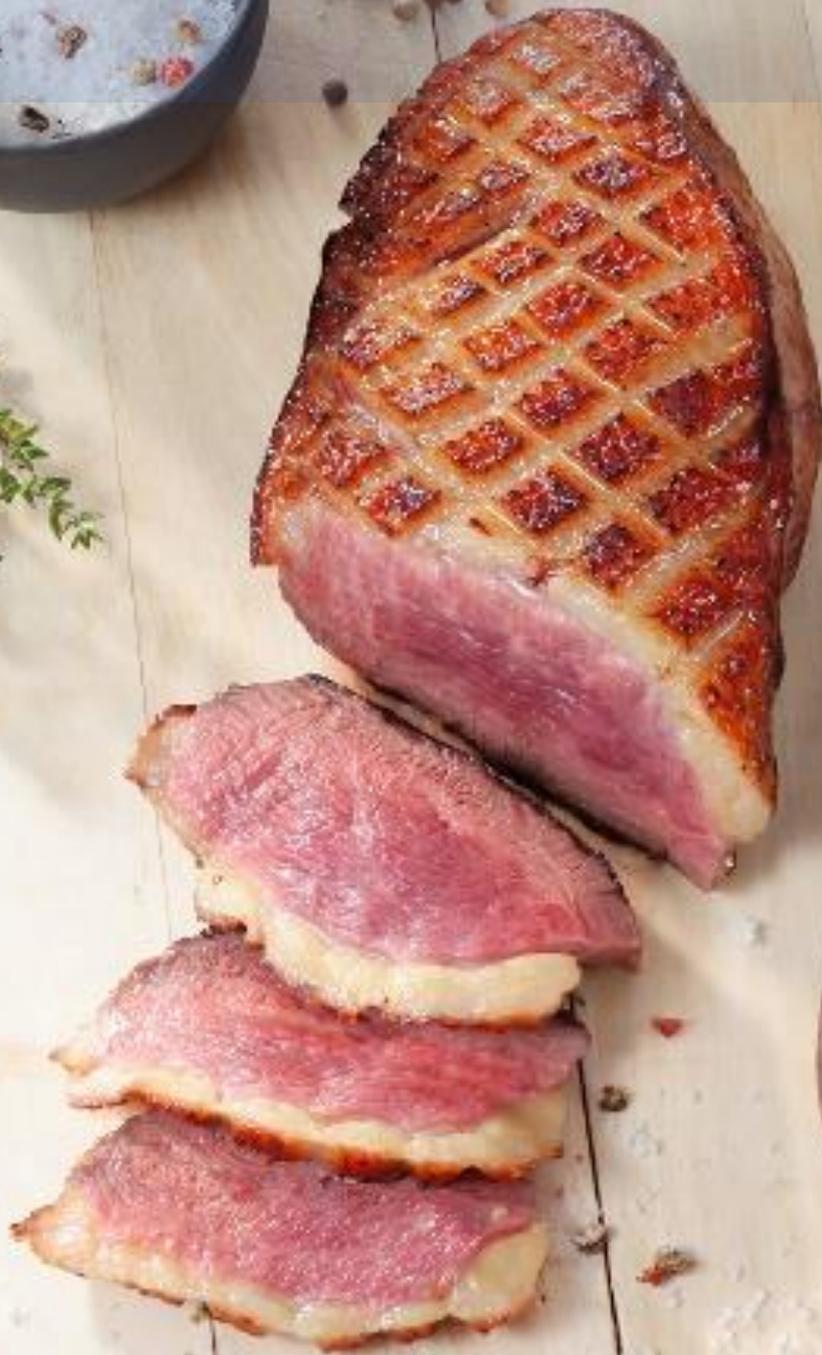
p.16

[RECETTES]

10 IDEES CREATIVES POUR TOUTES LES ENVIES !

p.20

COTE SAVOIR



[ENQUETE]

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

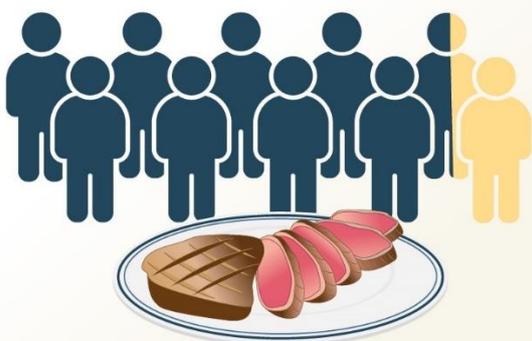
Source : Enquête CIFOG / CSA menée du 21 au 29 novembre 2022 auprès d'un échantillon national représentatif de 1008 Français âgés de 18 ans et plus.

PLUS DE 8 FRANÇAIS SUR 10 CONSOMMENT DU MAGRET

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 86 % à déclarer en consommer et même 65 % 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 !

**86 % des Français
consomment du Magret**



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

**65 % des consommateurs de Magret
en savourent au moins 2 fois par an**



Source : CIFOG / CSA novembre 2022



UNE VIANDE APPRECIÉE

TOUTE L'ANNÉE

Pour les Français, le Magret est une viande qui s'apprécie en toutes saisons ! Ils sont 65 % 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 !

50 % considèrent en effet que le Magret de Canard est un plat indispensable des restaurants français !

LE GOUT DE LA TRADITION FRANÇAISE

Pour les Français, le Magret est fortement lié à la gastronomie hexagonale. Ils sont ainsi 85 % à reconnaître qu'il s'agit d'une viande typiquement française et même 87 % à estimer qu'elle est issue d'un savoir-faire traditionnel à préserver.

Le Magret : c'est toute l'année !

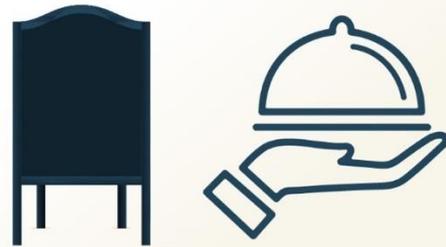
65 % des Français estiment que le Magret se consomme **toute l'année**



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

Le Magret : attendu dans les restaurants

50 % des Français jugent le Magret indispensable dans les restaurants



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

Le Magret : le goût de la tradition française

Le Magret est une viande :

- **typiquement française** pour **85 % des Français**

- **issue d'un savoir-faire traditionnel** pour **87 % des Français**



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

LE MAGRET DE CANARD :

UNE VIANDE PAS COMME LES AUTRES

Le Magret de Canard n'est pas une viande comme les autres mais les Français ne sont encore que 47 % 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 QUALITE

AU GOUT 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 (91 %) ainsi qu'à la juger savoureuse et goûteuse (91 %).

GOURMANDISE ET NUTRITION :

LA BONNE COMBINAISON

Les Français sont 89 % à associer le Magret au plaisir et 84 % 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 85 % 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 !

47 % des Français savent que le Magret est issu d'un canard à Foie Gras



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

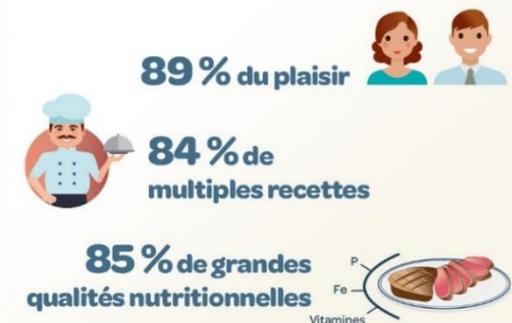
Le Magret : une viande de qualité au goût unique

Le Magret est une viande :



Le Magret : atout gourmandise et nutrition

Pour les Français, le Magret c'est à :



Source : CIFOG / CSA novembre 2022

LA POELE : 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 46 % à le préparer à la poêle, loin devant le four (14%), la plancha (9 %), ou le barbecue (9%).

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

Les modes de cuisson du Magret préférés des Français



44 % à la poêle



9 % à la plancha



9 % au barbecue



14 % au four

Source : CIFOG / CSA novembre 2022



© CIFOG / Ph. Asset / ADOCOM-RP

[IDENTITE]

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

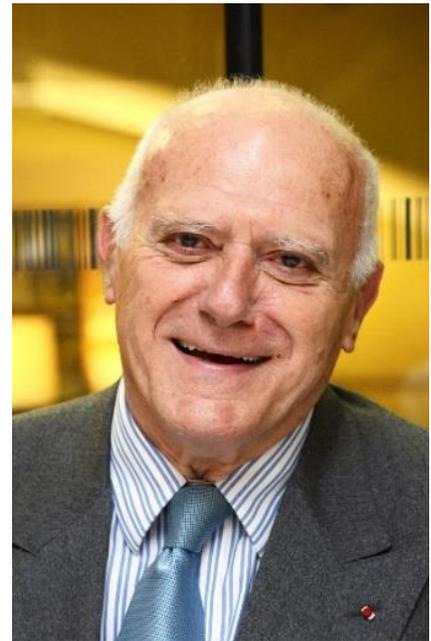
DE LA GASCOGNE AUX ÉTATS-UNIS :

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.



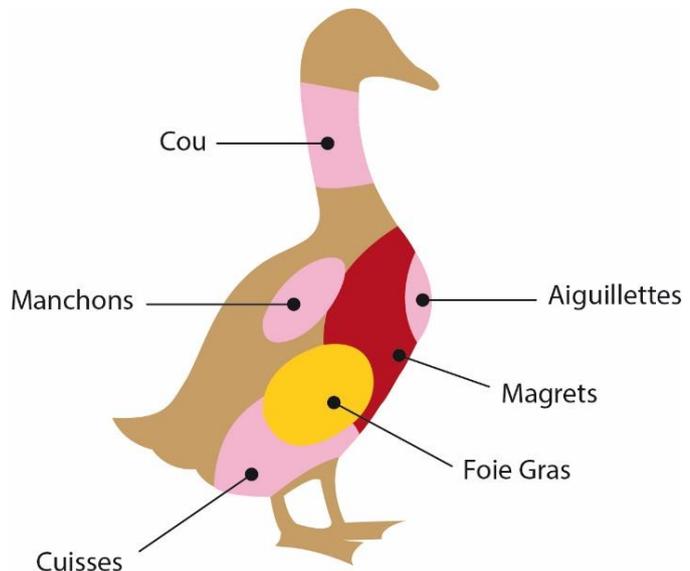
André Daguin, inventeur du Magret



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 engraisée 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 FILIERE 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 VITALITE 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 QUALITES NUTRITIONNELLES !

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

LE MAGRET : UNE VIANDE A 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 QUANTITE

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'OLIGOELEMENTS

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.

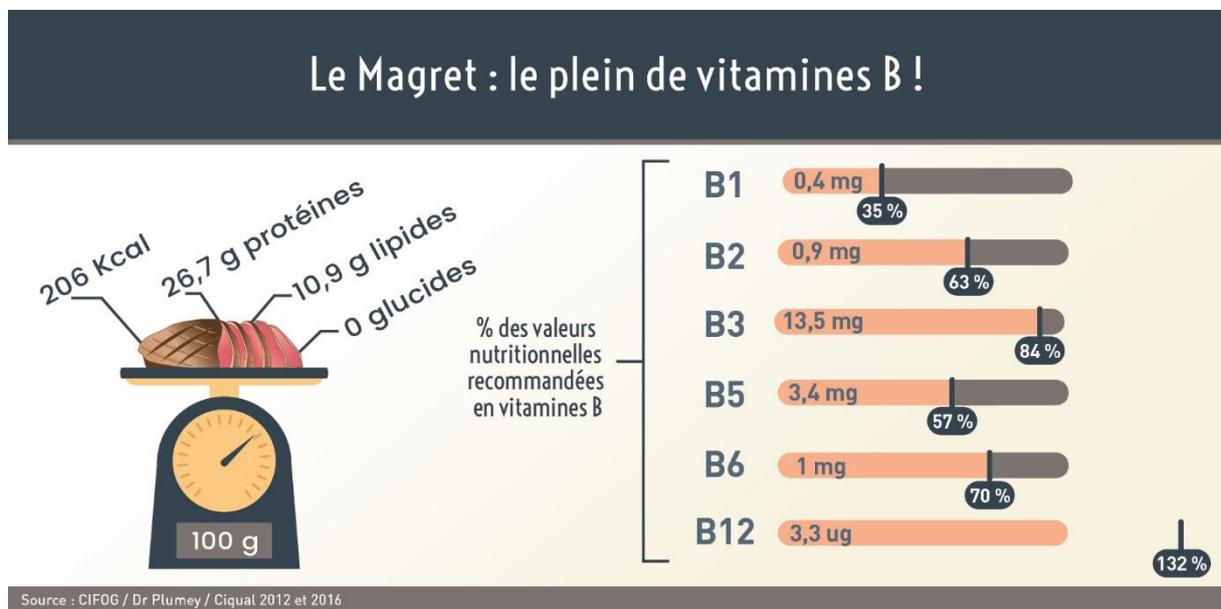


UNE VIANDE A RECOMMANDER A TOUS ET A TOUT AGE

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 A 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).

COTE CUISINE



[GASTRONOMIE]

LE MAGRET : UN METS UNIQUE A LA CROISEE DES SAVEURS !

UN GOUT UNIQUE POUR DES RECETTES APPRECIEES 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 A 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 A 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]

MAGRET DE CANARD EN DEUX CUISSONS

Préparation : 5 min

Cuisson : 12 à 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- 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.



MAGRET DE CANARD A LA PLANCHA

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 beaux Magrets de canard
- 4 petites tomates
- 12 mini-poivrons multicolores
- 2 oignons rouges
- 1 courgette
- 1 petite aubergine
- Fleurs de câpres
- Olives noires
- Herbes de Provence
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation :

Couper les mini-poivrons en deux, la courgette en bâtonnets et l'aubergine en rondelles
Éplucher les oignons et les couper en 4.

Verser l'huile d'olive sur la plancha et laisser cuire les légumes 15 min à feu très doux pour qu'ils soient al dente. Saupoudrer les herbes de Provence. Saler, poivrer et les réserver à température ambiante en les arrosant de vinaigre balsamique blanc.

Sortir les magrets du réfrigérateur.
Les inciser en croisillons coté peau.

Déposer les 2 magrets sur la plancha coté peau et les faire dorer 10 min à doux en jetant la graisse plusieurs fois.

Quand la peau est bien croustillante, les retourner et continuer la cuisson 4 à 5 min coté chair.

Découper les magrets en cubes puis saupoudrer la fleur de sel et poivrer au moulin.

Servir aussitôt sur assiettes les légumes et les cubes de magret en ajoutant quelques fleurs de câpres et quelques olives noires.



LE BURGER DE MAGRET DE CANARD

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 beau Magret de canard cru
- 4 pains burgers aux graines
- 1 oignon
- 4 tomates
- Quelques feuilles de laitue
- 1 c à s d'huile d'olive
- Ketchup
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper l'oignon, les tomates en rondelles et les pains burgers en 2.

Inciser le Magret en croisillons côté peau. Le déposer dans une poêle chaude côté peau et le faire dorer 10 min à feu doux en évacuant la graisse plusieurs fois. Quand la peau est bien croustillante, retourner le Magret côté chair. L'assaisonner de fleur de sel et de poivre du moulin et le laisser cuire 3 à 5 min suivant votre goût.

Pendant ce temps, faire revenir les rondelles d'oignon 2 min dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Placer les burgers 3 min au four pour les réchauffer. Les tartiner généreusement de ketchup puis déposer dessus une feuille de salade, des rondelles de tomates et d'oignons. Ajouter quelques fines tranches de Magret puis refermer les burgers. Servir aussitôt avec une salade verte et des frites croustillantes.



© CIFOOG / Ph. Asset / ADOCOM-RP

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.



© CIFOG / Ph. ASSET / ADOCOM-RP

LES BROCHETTES DE MAGRET DE CANARD AUX AGRUMES

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 à 15 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 Magrets de canard
- 2 oranges
- 2 pomelos
- 2 citrons verts
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Préparation :

Déposer les Magrets côté chair sur une planche à découper.

Entailler la graisse en croisillons avec un couteau tranchant, puis les couper en morceaux de 3 cm de largeur.

Laver soigneusement les agrumes (oranges, pomelos, citron verts) et les couper en gros quartiers avec la peau en récupérant le jus dans un bol.

Enfiler les morceaux de Magret et les quartiers d'agrumes en les intercalant sur de grandes brochettes en métal. Poivrer au moulin.

Faire cuire les brochettes au barbecue 3 à 4 minutes par côté en les arrosant avec le jus d'une orange.

Saler en fin de cuisson et servir aussitôt avec un riz blanc.



CARPACCIO DE MAGRET DE CANARD AUX PETITS LEGUMES

CROQUANTS

Préparation : 10 min

Marinade : 10 min

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 beau Magret de canard cru
- 100g de pousses de betterave ou de mesclun
- 1 botte de radis
- 12 tomates cerise
- 12 petites carottes fanes
- 12 grosses câpres
- 50 g de parmesan
- 8 c à soupe d'huile d'olive
- 3 c à soupe de vinaigre balsamique blanc
- Fleur de sel
- Mélange de poivres et de baies rouges
- Gressins

Préparation :

Laver et préparer les petits légumes et le mesclun puis les réserver au frais.

Placer le Magret 15 minutes au congélateur.

Retirer la peau pour le couper en très fines tranches.

Préparer la marinade en émulsionnant l'huile et le vinaigre.

Disposer les tranches en rosace sur 4 grandes assiettes en intercalant le mesclun.

Verser la vinaigrette en ajoutant la fleur de sel et les baies au moulin puis saupoudrer le parmesan.

Ajouter les câpres et les petits légumes et servir bien frais avec des gressins



LES MINI-BROCHETTES DE MAGRET A LA PLANCHA ET SES SAUCES

Préparation : 20 min

Marinade : 20 min

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.

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.

ÉQUILIBRE DE MAGRET ET FOIE GRAS POELE AUX PETITS LEGUMES

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

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.



LE WOK AUX EMINCES DE MAGRET ET PETITS LEGUMES DU SOLEIL

Préparation : 10 min

Marinade : 10 min

Cuisson : 14 min

Ingrédients pour 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 soupe de sauce soja
- 2 c à soupe de miel
- 1 c à café de gingembre en poudre
- 2 c à soupe de graines de sésame
- 4 c à soupe d'huile de pépins de raisins
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



Préparation :

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

Les placer dans un plat contenant 4 c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe 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.

TOURTE AU MAGRET ET FOIE

GRAS*

Préparation : 45 min

Cuisson : 35 min

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 300 g de Foie Gras cru déveiné
- 1 Magret cru
- 1 cuisse de Confit de canard
- 2 pâtes feuilletées prêtes à dérouler
- 4 tranches de lard fumé
- 500 g de blettes
- 2 échalotes
- 6 figues sèches
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à s de confit d'oignon
- 2 c à s de ciboulette ciselée
- 1 c à c de sauce Worcestershire
- Sel, Poivre du moulin
- 1 terrine épaisse de la taille du Magret



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Ciseler les échalotes et couper 2 tranches de lard en petits dés.

Détacher les feuilles de blettes puis retirer les côtes centrales.

Garder 6 feuilles entières et hacher les autres.

Faire revenir le hachis de blettes avec les échalotes et les lardons dans une sauteuse avec 30 g de beurre. Ajouter un verre d'eau, saler, poivrer et laisser suer 15 min à doux.

Quand le liquide c'est évaporé, verser le tout dans une passoire pour retirer le maximum de jus de cuisson.

Pendant ce temps enfourner la cuisse de Confit de canard 10 min puis retirer la peau et effiloche la chair dans un bol. Ajouter la sauce Worcestershire, la ciboulette ciselée et poivrer au moulin.

Retirer la peau du Magret et couper le Foie Gras en 4 beaux morceaux.

Couper les figues en 2 puis les faire blanchir 5 min dans une petite casserole d'eau bouillante. Les retirer avec une écumoire puis faire blanchir les 6 feuilles de blettes pendant 30 secondes. Les réserver à plat.

Dérouler et superposer les 2 pâtes feuilletées sur une planche. Les étaler légèrement avec un rouleau.

Chemiser la terrine de papier cuisson, puis de pâte feuilletée en appuyant bien sur le fond et les bords et la laisser déborder largement de tous côtés.

Déposer 2 tranches de lard sur le fond. Ajouter les blettes, les morceaux de Foie Gras et les figues. Saler et poivrer. Ajouter alors le Magret entier et le confit d'oignon en tassant bien. Replier la pâte sur le dessus en la soudant bien hermétiquement avec le bout des doigts. Percer un petit trou d'1 cm sur le dessus.

Ajouter quelques bandelettes de pâte pour la décoration et dorer le tout au jaune d'œuf mélangé à un peu d'eau.

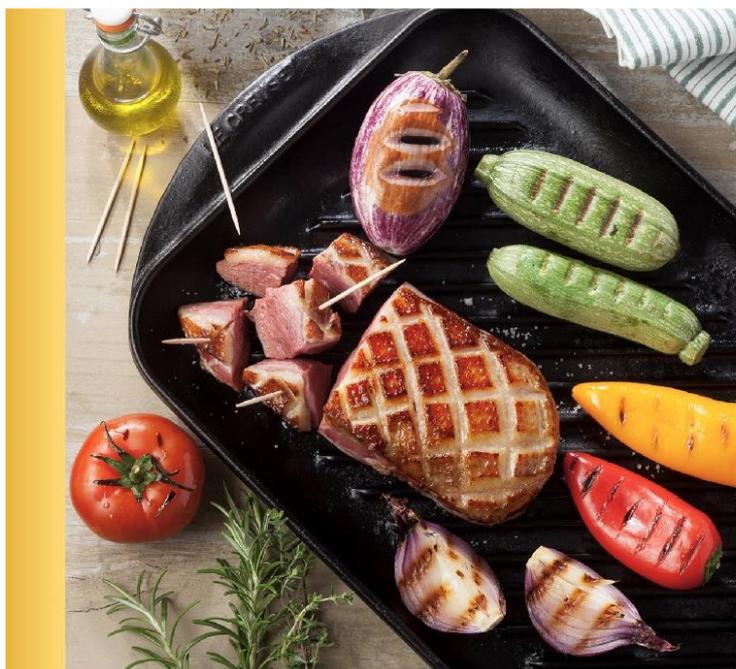
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 35 min.

Pendant ce temps, préparer les caillettes en déposant l'effiloché de cuisse de Confit de canard au centre de chaque feuille de blette. Les replier comme des petits cadeaux et les réserver.

Sortir la tourte du four et la laisser refroidir à température ambiante puis quelques heures au réfrigérateur.

Au moment de servir, démouler la tourte puis la trancher délicatement. Servir aussitôt avec les caillettes tièdes et une salade verte.

*Inspiré par la recette de Doryan Stevenard – 2e Prix du Challenge Foie Gras des Jeunes Créateurs Culinaires 2020



Suivez le Magret
sur les réseaux sociaux !

lemagret.fr



@ILoveMagret



@i_love_magret



@LeMagret



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

Tél : 01 48 05 19 00 – Courriel : 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 - site : www.adocom.fr

Qualification : Agence Certifiée