

## Magret de canard au chou rouge et sa sauce café

Les ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets de canard  
1/2 chou rouge  
4 oignons  
100g de pruneaux moelleux dénoyautés  
2 c. à s. de miel  
1 c. à c. d'extrait de café  
1 c. à c. de fond de volaille en poudre  
1/2 c. à c. de piment en poudre  
30 g de beurre  
5 cl d'huile d'olive

Faire blanchir le chou découpé en lanières 5 mn dans de l'eau bouillante salée et l'égoutter. Petite parenthèse de ma part , que se passe-t-il quand on blanchit du chou rouge ? : il devient plus ou moins bleu ! Et on se retrouve en bleu-blanc-rouge !

Mais revenons à la recette. Faire revenir le chou, les oignons émincés et les pruneaux dans une poêle avec le beurre et un peu d'huile d'olive. Cuire environ 15 mn jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Assaisonner. Faire revenir les magrets coupés en morceaux, dont on aura gardé le gras, à feu assez vif sur toutes les faces en remuant sans cesse. Les égoutter et jeter le gras de la poêle . A leur place, mettre le miel, le fond de volaille, l'extrait de café, le piment, 1/2 verre d'eau et porter à ébullition.

Remettre le canard dans la poêle, saler et poivrer et laisser mijoter 5 mn en remuant pour enrober le canard de sauce.

Servir avec le chou rouge aux pruneaux.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>