Intitulé du plat	Type de plat
Magrets de canard basse température sous vide	

Fiche technique de fabrication-bon économat.

N° de référence		Nombre de couverts
		4

Denrées	Unité	Qté
Magrets de canards	pc	2
miel	cl	10
Epices (4)		pm
cidre	cl	20
Vinaigre de cidre	cl	5
Jus de veau lié	cl	20
Sel, poivre		pm

N°	Phases techniques	Temps
1.1	• Préparer les magrets (voir fiche technique). • Poser les magrets côté peau sur la poêle (tempérée). • Fondre le gras des magrets. • Dégraissage partiel quand on retourne les magrets. Réserver. • Dégraisser, verser une cuillère de miel, 5 cl de vinaigre de cidre. • Mouiller avec un 20 cl de cidre brut. • Décoller les sucs, porter à frémissement, réduire. Réserver. • Placer les magrets juste marqués en poche sous vide pour la cuisson avec 4 cuillères de jus de déglaçage dans le sac ainsi que les épices. • Cuire à basse température 25 minutes à 57°C. • A l'ouverture du sac, récupérer l'exsudat. • Ajouter au déglaçage le jus de veau lié et faire réduire légèrement. • Rectifier l'assaisonnement.	
1.2		
1.3		
1.4		
1.5		
1.6		
1.7		
1.8		
1.9		
1.10		

Schéma ou dessin ou photo