

Mousse de magret de canard au miel

1 magret de canard
2 cuillères à soupe de miel
échalotes
crème liquide allégée

Badigeonner le magret de canard de miel.

Faire revenir à feu vif le magret de canard côté gras pendant une minute.

Baisser le feu et continuer la cuisson doucement pendant 10 minutes.

À mi-cuisson, rajouter une ou deux échalotes finement coupées.

Saler poivrer. Couper en morceau et mixer finement au robot. •

Rajouter de la crème liquide jusqu'à obtention de la consistance idéale.

(Oui, je sais c'est pas léger, mais bon...)

Idéal pour faire des canapés, des tartines à l'apéro ou des petits sandwichs.