

# les recettes d'Alice

## Magret de canard sauce poivron



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



10 minutes



18 minutes



facile

### Ingrédients

2 magrets  
20 cl de crème liquide  
1 poivron  
3 c à s d'huile d'olive  
2 tomates  
150 gr de roquette

### Matériel nécessaire

1 mixeur    1 éplucheur à tomate    1 poêle antiadhésive

### Préparation et réalisation

1- Eplucher les tomates et le poivron. Epépiner les tomates et les couper en lanières. Tailler le poivron en morceaux et le faire cuire dans une casserole avec la crème, du sel, du poivre 10 min à couvert.

2- Couper l'excédant de graisse autour des magrets, quadriller avec un couteau la graisse, les assaisonner et les mettre à cuire côté graisse dans une poêle 6 min, les retourner et les finir 5 min de l'autre côté. Les laisser reposer dans du papier alu.

3- Mixer la crème de poivron en ajoutant le jus rendu des magrets.

4- Mélanger la salade avec les tomates et l'huile, dresser dans les assiettes, ajouter les magrets coupés en tranches et la sauce.

### Conseils et astuces

Alice Délice

