

## Magret de canard et poires aux épices



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 magret de canard (150 g)
- 1 poire à cuire
- 25 cl de vin rouge
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- Sel, poivre

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 5 minutes**

1. Eplucher la poire, la couper en deux puis ôter la partie qui contient les pépins.
2. Verser le vin dans une casserole, ajouter la cannelle et les clous de girofle. Puis cuire la poire dans ce mélange.
3. Oter la peau du magret et le cuire dans une poêle anti-adhésive 3 à 4 minutes de chaque côté (selon l'épaisseur).
4. Retirer le magret, le découper en fines tranches.
5. Déglacer la poêle avec le vin de cuisson de la poire.

### Idées de décoration

Couper la poire en lamelle et la disposer en éventail autour du magret.  
La sauce obtenue peut être utilisée pour napper l'assiette avant d'y présenter la viande.

### Variante

On peut aussi ajouter des poires et les réduire en compotée (attention : les fruits ajoutés sont à prendre en compte dans la répartition journalière).

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 19 g    Glucides : 13 g    Lipides : 7 g    Energie : 191 Kcal

