

Tajine de canard, figues et miel

Pour 4 à 6 personnes

préparation : 15 mn

cuisson : 20 mn

Ingrédients

2 magrets de canard

1 gousse d'ail

1 oignon*

4 figues séchées

8 figues fraîches

1 càc de curcuma

1 càc de cumin en poudre

1 bâton de cannelle (ou 1 petite càc de cannelle moulue)

1 bouillon de volaille dilué dans 20 cl d'eau

2 càs de miel liquide

sel et poivre

* j'ajoute des carottes en rondelles pour avoir un plat complet pour les enfants...

Recette

Coupez les magrets en gros cubes. Salez et poivrez. Pelez l'ail et l'oignon et coupez-les finement. Coupez les figues séchées en petits dés et les figues fraîches en deux.

Mettez une cocotte à chauffer et déposez-y les cubes de canard, côté peau contre le fond. Laissez revenir la viande 5 min à feu vif puis videz la cocotte de la graisse rendue.

Ajoutez l'ail et les oignons, les épices (curcuma, cumin et cannelle), arrosez avec le bouillon de volaille puis ajoutez les dés de figues séchées et les figues fraîches. Couvrez et laissez cuire 15 min à feu doux.

A la fin de la cuisson, versez le miel et mélangez. Sortez les ingrédients de la cocotte à l'aide d'une écumoire et laissez bouillir la sauce à découvert pendant 5 min. Versez la sauce un peu sirupeuse sur la viande et servez.

Bon Appétit !