



< retour

Volaille

Magret de canard



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Canard, oie

Poids moyen : 400g

Le magret est un filet de viande maigre provenant de la poitrine d'un canard gras gavage.

Même si le magret tire son nom de l'adjectif maigre, il doit être cuisiné avec sa couche de graisse caractéristique et la peau.

VARIÉTÉS

Seul le canard de race mulard ou canard gras (la race qui sert à produire le fois gras) donne des magrets de canard. Toutes les autres races, quelque soit la grosseur du filet, ont droit uniquement à l'appellation "filet de canard".

Magret de canard fumé :C'est un magret de canard cru passé au fumoir.

Magret de canard séché :C'est un magret de canard cru qui a mariné dans du gros sel pendant 12 heures avant d'être saupoudré de poivre. Il doit ensuite sécher pendant 2 à 3 semaines dans un torchon au réfrigérateur.

COMMENT CHOISIR ?

A l'achat, bien vérifier que le magret de canard a une chair de couleur rouge foncé. Écarter les magrets de canard avec une chair grise ou qui ont la peau allant sur la chair. Il doit peser approximativement 400g.

QUE FAIRE AVEC ?

Le canard est souvent cuisiné avec des fruits telles les oranges, les cerises et les pommes, car leur acidité convient bien à sa chair grasse. Le canard est aussi fréquemment servi accompagné de marrons.

COMMENT PRÉPARER ?

Il faut quadriller légèrement le magret côté gras sans entailler la chair pour que la graisse fonde plus facilement à la cuisson et poivrer et saler côté gras uniquement.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une particularité du canard : il se conserve mal ! Un canard abattu doit impérativement se consommer dans les 2-3 jours.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le canard est riche en fer et en vitamines du complexe B.

calories

205
kcal

protéines

26,70
g

lipide

10,90
g

magnesium

31,20
mg

calcium

5,00
mg

sodium



acides
gras



cholestérol



phosphore



sucré



435,00
mg

cuivre

saturés
2,85
g

zinc

106,00
mg

fer

273,00
mg

manganèse

0,60
g

vitamin A

0,50
mg

vitamin
B1

0,38
mg

2,10
mg

4,80
mg

0,10
mg

16,00
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Le canard est un oiseau palmipède qui aurait été domestiqué en Chine il y a plus de 4 000 ans. Facile à apprivoiser et affectueux, le canard suit facilement ses maîtres, ce qui ravit notamment les enfants. Le canard vit en couple et est affecté par la mort de l'autre. En Chine, à cause de cette particularité, il a longtemps été un symbole de fidélité conjugale.

Magret au cidre, choux chinois farcis aux shiitakes et pomme granny smith confite [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Dashi, magret de canard et légumes nouveaux [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Canard laqué revisité [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Magret de canard aux épices [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Etuvée de poireaux au magret fumé, poêlée de girolles et d'escargots [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Ballotine de magret de canard au foie gras et fruits secs [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Salade de magrets de canard séchés aux pêches [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Magrets de canard poêlés aux girolles [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Brochettes de canard [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Magret de canard rôti et purée de céleri [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15222>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15222>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/magret-au-cidre-choux-chinois-farcis-aux-shiitakes-et-pomme-granny-smith-confite>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/dashi-magret-de-canard-et-legumes-nouveaux>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/canard-laque-revisite>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/magret-de-canard-aux-epices>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/etuvee-de-poireaux-au-magret-fume-poelee-de-girolles-et-descargots>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/ballotine-de-magret-de-canard-au-foie-gras-et-fruits-secs>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-magrets-de-canard-seches-aux-peches>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/magrets-de-canard-poeles-aux-girolles>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/brochettes-de-canard>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/magret-de-canard-roti-et-puree-de-celeri>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/magret-de-canard?page=1>