

Les recettes du mas d'Issoire

Magret grillé rosé

Ingrédients:

*1 beau magret (400gr)
(pas trop gras)*

Préparation:

Entailler (en damier et en biais) la peau du magret jusqu'à la chair.

Faire chauffer, à feu très vif, une grande poêle avec un peu de gras prélevé.

Griller le magret sur ses deux faces (5 à 6 mn).

Poser sur un plat (chair vers le haut !) et enfourner dans un four préalablement chauffé à 180°.

Comme pour le filet mignon le temps de cuisson dépend de l'objectif de cuisson (rosé, à point, etc.). Pour indication 12 à 14 mn donnent en général un magret rosé à cœur.

Mais il vous faudra tester !

Laisser reposer quelques minutes four éteint et ouvert. Couper en tranches d'1 cm d'épaisseur et servir rapidement. Si vous le gardez tranché sur le plat encore chaud il va continuer à cuire un peu.

Servir entouré de pommes de terre en cocotte avec des aulx en chemise