

Grillades / Magrets de canard

Grillades

Ingrédients :

Côtes d'agneau, de porc, brochettes, saucisses...
Herbes de Provence
Origan
Citron
Huile d'olive
Sel, poivre
Eau au fond de la cocotte

Cocotte de base

6 pers.

6
2 c. à c.
2 c. à c.
1/2
-
facultatif
1 c. à s.

Grande cocotte

8 pers.

10
3 c. à c.
3 c. à c.
1/2
-
facultatif
2 c. à s.

Préparation :

1 h avant la cuisson :

- 1 - Préparez une marinade avec l'huile d'olive, le 1/2 jus de citron, sel, poivre et les herbes.
- 2 - Laissez reposer à température ambiante après avoir pris soin de badigeonner les grillades sur les 2 faces.
- 3 - Disposez les grillades sur la grille position haute.
- 4 - Versez la (les) c. à s. d'eau au fond de la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

Inversion*

HAUT :
BAS :

25 mn

15 mn

Maxi
Maxi

35 mn

20 mn

Maxi
Maxi

Vous pouvez cuire les grillades en les plaçant directement au fond de la cocotte **sans ajouter d'eau**.

*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

Magrets de canard

Ingrédients :

Magrets de canard (400 g)

2 à 3

3 à 4

Préparation :

- 1 - Sortez les magrets du réfrigérateur 1 h avant la cuisson.
- 2 - Striez légèrement le gras des magrets avec un couteau.
- 3 - Posez les magrets côté peau au fond de la cocotte.
- 4 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Temps de cuisson :

Inversion*

HAUT :
BAS :

20/25 mn

Maxi
Maxi

25/30 mn

10 mn
Maxi
Maxi

En fin de cuisson, ouvrez la cocotte pour stopper la cuisson puis **remettez le couvercle et attendez 5 minutes avant de déguster**. Majorez le temps de cuisson selon la grosseur du magret.