

# Magret de canard séché

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **magret de canard séché au gros sel**, aromatisé au piment d'Espelette et aux herbes de Provence.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir du régime global ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Réfrigération :

**10 min.**

**12 h + 1 à 3 semaines**

- 600 g de magret de canard ( 2 beaux magrets )
- 1 kg de gros sel naturel
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette en poudre

## Étape 1

Préparez vos magrets en retirant les membranes fibreuses blanches.

## Étape 2

Dans un plat rectangulaire ( avec couvercle ), versez le gros sel au fond du plat. Déposez les magrets de canard puis recouvrez les de gros sel en totalité.

## Étape 3

Mettez le plat au réfrigérateur avec le couvercle pour 12 heures.

## Étape 4

Retirez le sel du magret avec de l'eau claire et séchez le dans du papier absorbant.

## Étape 5

Dans une assiette plate, posez vos magrets et frottez les 2 côtés avec le piment d'Espelette. Ensuite, frottez les 2 côtés avec les herbes de Provence.

## Étape 6

Enveloppez vos magrets dans des torchons propres et laissez le magret au réfrigérateur ( ou dans une pièce fraîche ) pendant 1 à 3 semaines

## Étape 7

Découpez en tranches fines et servez.

Ce **magret de canard séché** est un vrai régal alors testez la vite et dites-moi ce que vous en pensez en me laissant un commentaire.

- Le canard est une source de phosphore, fer, zinc, cuivre et sélénium ainsi qu'en acides gras monoinsaturés. Il contient de nombreuses vitamines tel que la B1, B2, B3, B5, B6, B12, et E.

“Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites.

Félix Leclerc



## Saumon confit à l'huile d'olive