

  
Escalopes de dinde - *Graves rouge*  
*Magrets d'oie* à la sauce aux pommes

Ingrédients pour 4 portions :

■ 4 magrets d'oies (200 g environ / magret)

■ sel ■ poivre

■ 4 tranches de jambon serrano

■ 4 poireaux

■ 2 pommes

■ 1 c. à s. de margarine) *graisse de canard*

■ 400 ml de jus de pomme

■ 1 sachet de sauce déshydratée aux trois poivres (Knorr p. e.)

■ 50 g de crème fraîche

■ 1 c. à c. de sucre / *miel*.

La préparation :

**1** Saler et poivrer les magrets d'oie. Superposer deux magrets, côtés bombés vers l'extérieur. Les entourer de 2 tranches de jambon serrano. Fixer avec des cure-dents. Répéter l'opération avec les deux magrets restants.

**2** Couper les poireaux en rondelles et les pommes en quartiers.

**3** Dans une cocotte pouvant aller au four, faire fondre la margarine. Saisir les magrets de tous côtés puis les retirer de la cocotte.

**4** Mouiller les sucs de cuisson avec le jus de pomme. Incorporer en remuant la sauce déshydratée et laisser mijoter 1 minute à feu doux. Incorporer les rondelles de poireaux puis superposer les magrets sur la préparation. Couvrir la cocotte.

**5** Dans le four préchauffé à 175 °C faire cuire 20 minutes environ. Ajouter les quartiers de pommes et poursuivre la cuisson durant 10 minutes.

**6** Incorporer la crème fraîche et assaisonner de sucre, de sel et de poivre.

  
Préparation : 1 heure

Cuisson : 20 minutes

Par portion : 560 kcal

G : 26 g, L : 24 g, P : 57 g