



MAGRETS DE CANARD AU RIZ SAUVAGE ET PÊCHES

Plat à privilégier le midi car teneur élevée en lipides

 10 minutes

 40 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de canard, magret, cru
- 300 grammes de pêche jaune, pulpe, crue
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 50 grammes de riz sauvage, cru
- 3 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° chauffez une poêle antiadhésive sans matière grasse. Incisez la peau des magrets en croissons et déposez les, coté peau, dans la poêle. Faites cuire 6 minutes environ, puis retournez-les et faites cuire encore 6 minutes.
- 2° Pendant ce temps, pelez et dénoyautez les pêches, coupez-les en 4 quartiers. Egouttez la graisse rendue par les magrets puis disposez les quartiers de pêches autour et laissez cuire encore 5 minutes.
- 3° Faites cuire le riz selon les indication données sur l'emballage (15 à 20 minutes environ), puis égouttez.
- 4° Coupez les magrets en tranches et servez avec les pêches et le mélange de riz sauvage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (264 g)	% AR
ÉNERGIE	258 kcal	680 kcal	34 %
PROTÉINES	11 g	28 g	57 %
GLUCIDES	21 g	56 g	22 %
SUCRES	3 g	7 g	8 %
LIPIDES	14 g	38 g	54 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	140 mg	369 mg	15 %