

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 35 (2005)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Recette : magret de canard aux épices douces

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Recette pour 4 personnes

## Magret de canard aux épices douces

A Saint-Luc, astronomie et gastronomie font bon ménage. Esther Salamin, tenancière du Café-restaurant de La Poste nous dévoile une de ses recettes préférées.

«De l'astronomie à la gastronomie», telle est la devise du Café-restaurant de La Poste à Saint-Luc. Depuis 1989, Esther Salamin propose des menus sur un thème alliant le goût et l'univers. «Il y a quelques années, plusieurs restaurants de la station proposaient des menus planétaires, mais avec le changement de tenanciers, l'idée a peu à peu été abandonnée; nous avons tenu à conserver cette tradition», affirme la patronne. Les menus astronomiques, servis généralement en soirée, changent

au gré des saisons. Voici une recette de magret de canard, tout à fait sidérante.

**TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES**

**Ingédients:** 2 magrets de canard de 350 g, 1 dl de Dôle, 1 dl fond de volaille, 1 c. c. de miel, gingembre, paprika, thym, muscade, poivre et sel, év. myrtilles.  
Pommes darphin: 4 pommes de terre, 1 c. s. de beurre, 1 c. s. d'huile. Légumes du jour (courgettes, carottes, épinards, chou-fleur).

**Préparation:** mariner, durant une heure, les magrets dans le vin rouge additionné de gingembre, les parer et strier la peau, saisir les magrets côté peau en premier (5 min de chaque côté), les retirer et les laisser au chaud (60 degrés). Déglacer avec un peu de vin rouge et le fond de volaille, ajouter les épices et le miel, laissez réduire. Râper les pommes de terre et les



griller dans la poêle, ajouter poivre et sel. Préparer les légumes, griller les courgettes à l'huile d'olive et cuire les autres légumes.

**Boisson:** servir avec une Dôle du Valais.

## Le Valais vu par Skyll

