

## Tournedos de Pato con Mango



### **Ingrédients pour 2 personnes:**

- 4 tournedos (suivant l'appétit).
- 1 mangue mûre.
- 4 cuil à soupe de vinaigre balsamique.

### **Préparation:**

- Éplucher la mangue et la couper en tranches d'1 cm.
- Faire revenir les tournedos dans une poêle sans matières grasses (le canard va s'en charger) une dizaine de minutes de chaque côté puis réserver.
- Dégraisser la poêle et ne garder que les sucs de cuissons et un peu de graisse.
- Déglacer avec du vinaigre balsamique puis ajouter les tranches de mangues et cuire à feu moyen 5mn.
- Remettre la viande quelques minutes pour qu'elle soit bien chaude.
- Déguster avec du riz trois couleurs.