

# MAGRETS DE CANARD DU SUD-OUEST À L'ORANGE



## LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- **Prélever** le zeste de l'orange.
- **Recueillir** le jus d'une première orange et **tailler** la deuxième orange en quartier.
- Dans un récipient, **mélanger** le jus d'orange, le miel, le mélange 4 épices et la sauce soja. **Saler** et **poivrer**.
- **Quadriller** la peau de vos magrets de canard à l'aide d'un couteau. **Les déposer** dans un plat creux et **les badigeonner** de la marinade précédemment obtenue. **Laisser poser** pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- **Faire chauffer** la poêle et y **déposer** les magrets de canards égouttés côté peau pendant 6 à 7 minutes. Puis **les retourner** côté viande et **les laisser cuire** 3 à 4 minutes maximum pour un magret de canard saignant.
- **Déglacer** votre poêle et **faire revenir** les quartiers d'orange dans le restant de marinade.
- **Dresser** votre assiette en alternant un morceau de magret et un quartier d'orange. Vous pouvez **accompagner** ce plat de quelques feuilles de mâche et de sa vinaigrette.



## INGRÉDIENTS

- 2 magrets de canard du Sud-Ouest
- 2 oranges
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de mélange 4 épices
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 150 g de mâche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel, poivre



20 min



selon goûts



2/5