

🍷 *Magret de canard aux oranges* 🍷

🍷 *INGREDIENTS* 🍷

- 1 magret
- 4 oranges
- 1 cuillerée à café de miel ou sucre
- 2 cuillerée à café de vinaigre
- ¼ de cube de bouillon de volaille dilué dans 5 cl d'eau
- 2 cl de liqueur d'orange (Cointreau, grand Marnier)
- tomates cerise - poivron jaune
- ciboulette
-

Dégraissier un peu le magret, le strier côté gras et l'assaisonner. Le faire revenir à la poêle, côté gras d'abord. Terminer la cuisson au four à 180 ° environ 10 mn suivant la grosseur. Zester un peu de peau d'orange et l'émincer. La faire bouillir 3 fois, en renouvelant l'eau à chaque fois. Presser une orange sur les 4. Peler à vif les 3 autres et lever les segments.

Dans une petite casserole, faire mousser le miel et le vinaigre à feu doux. Ajouter le jus d'orange. Porter à ébullition, puis ajouter le bouillon de volaille dilué, ensuite l'alcool d'orange. Laisser réduire quelques minutes jusqu'au goût voulu. Lier éventuellement avec de la maïzena. Confectionner 3 brochettes avec tomate cerise et poivron jaune. Faire revenir dans la graisse du canard. Trancher le magret et dresser.

Ciboulette ciselée sur les brochettes de tomate cerise, écorces d'orange parsemées sur le magret et segments d'oranges



