LA RECETTE du LUNDI

magret de canard sauce aux oranges confites

plat

INGRÉDIENTS

- 1 magret de canard
- 50 g d’aiguillettes d’oranges confites - Comptoir des Arômes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Poivre noir du monde - Comptoir des Arômes
- Sel rose de l’Himalaya - Comptoir des Arômes

Pour 2 personnes

PRÉPARATION :

Préparer le magret

- Sortez le magret du réfrigérateur 15 minutes avant cuisson.
- Incisez la peau côté gras en croisillons, sans entailler la chair.
- Salez avec du sel de l'Himalaya et poivrez généreusement.

💡 Astuce cuisson : cette étape permet de faire fondre le gras efficacement tout en parfumant la viande.

Cuisson du magret

- Faites chauffer une poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse.
- Déposez le magret côté peau. Laissez fondre le gras pendant 5 à 6 minutes.
- Retournez côté chair et laissez cuire 4 à 5 minutes selon votre préférence.
- Retirez le magret, enveloppez-le dans du papier aluminium et laissez reposer.

Préparer la sauce fruitée

- Dans la même poêle (dégraissée), versez le miel, le vinaigre balsamique et la sauce soja.
- Faites chauffer à feu doux pour déglacer les sucs de cuisson.
- Laissez réduire 1 minute.

Ajouter les oranges confites

- Ajoutez les aiguillettes d'orange coupées en fines lamelles.
- Remuez doucement pour bien les enrober. Laissez mijoter 1 minute.
-

Finaliser le plat

- Tranchez le magret en fines lamelles.
- Replacez-les dans la poêle pour les napper de sauce. Faites chauffer 1 minute à feu doux, juste pour lustrer les morceaux.

💡 Conseil bonus : ajoutez quelques zestes d'orange en toute fin de cuisson pour plus de peps et une belle touche d'acidité.

🍽️ Accompagnements suggérés

🍠 Purée de patate douce

- Onctueuse, douce, elle équilibre parfaitement le côté salé et fruité du plat.
- Ajoutez une pincée de paprika doux pour une saveur supplémentaire.

🥦 Poêlée de légumes de saison

- Haricots verts, carottes glacées ou brocolis croquants pour la touche fraîcheur.

BON APPÉTIT