



Magret de canard à l'orange et aux épices

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 2 magrets de canard Maison Montfort
- 2 oranges
- 6 étoiles badiane
- 6 clous de girofle
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1/4 de cuillère à café de 4 épices
- 1 oignon rouge
- Sel et poivre du moulin

1. Pressez une orange et récupérez le jus.
2. Coupez l'autre orange à vif et prélevez les suprêmes.
3. Pelez et émincez l'oignon.

4. Entaillez la peau des magrets en formant des croisillons. Salez et poivrez.
5. Faites cuire côté peau dans une poêle 7 minutes de chaque côté.
6. Pendant ce temps versez le jus d'orange dans une casserole avec le miel et l'oignon et mélangez.
7. Ajoutez les étoiles de badiane et le mélange 4 épices, faites chauffer.
8. Ajoutez les suprêmes d'orange.
9. Coupez les tranches de magret en quatre et disposez-les dans les assiettes.
10. Ajoutez les suprêmes d'oranges, les oignons et les épices joliment dans les assiettes.
11. Versez la sauce aussitôt sur les tranches de canard.
12. Ajoutez une pincée de mélange 4 épices à la passette et servez aussitôt.