



Poêlée de raisin au canard

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 500 g de raisin
- 2 échalotes
- 600 g d'aiguillettes de canard
- 2 oranges
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 3 branches de thym
- Sel
- Poivre

1. Laver et égrener le raisin. Réserver.
2. Eplucher et ciseler finement les échalotes.
3. Ouvrir les oranges en deux et les presser. Réserver.
4. Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive. Déposer les échalotes ciselées et les aiguillettes de canard.
5. Les faire dorer 3 min en remuant régulièrement. Ajouter le miel et faire dorer (et caraméliser) encore 5 min. Sans couper le feu, retirer de la sauteuse les aiguillettes de canard et les déposer dans un plat à gratin. Les réserver au chaud.

6. Verser le jus d'orange dans la sauteuse et le faire réduire à feu vif environ 5 min.
7. Ajouter les grains de raisin et les faire chauffer en remuant régulièrement pour qu'ils soient enrobés de sauce. Parfumer de thym. Servir le canard avec le raisin.