

Chapon farci au miel et aux oranges grillées



8 personnes



120 minutes



Moyen

Ingrédients

- 1 chapon de 2,5 kg
- 50 g de mie de pain trempée dans du lait
- 1 bouquet de persil
- 50 g de raisins secs
- 1 oignon pelé
- 3 tranches de jambon cru
- 5 zestes fins d'orange
- 100 g de foie de volaille
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de 5 épices
- 6 oranges non traitées

Garniture :

- 1 pamplemousse
- 2 oignons
- 2 oranges
- 2 poires
- 2 kiwis
- 2 pommes

Sauce :

- 40 g de beurre
- 10 g de farine
- 2 cuillères à soupe de fond de volaille
- 75 g d'abricots secs

Préparation

La veille, faites tremper les abricots secs et les raisins secs dans 2 bols d'eau.

Préparez la farce : mixez le pain essoré avec le persil, l'oignon, le jambon cru, les zestes d'oranges, les raisins égouttés et le foie de volaille. Farcissez le chapon de ce mélange et ficenez-le. Ne serrez pas trop.

Préparez la sauce de cuisson : mélangez le miel, le 5 épices et le jus d'une orange. Faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ébullition. Déposez le chapon dans un plat et badigeonnez-le de cette sauce. Lavez et coupez 5 oranges en rondelles. Disposez-les sur la grille du four.

Allumez le four à 200°C (thermostat 6-7). Versez 1 verre d'eau dans le plat du chapon et mettez-le dans le four. Glissez la grille avec les oranges en dessous. Laissez cuire 30 min en arrosant régulièrement le chapon.

Il est aussi possible de faire griller les oranges pendant 30 min avant la cuisson du chapon. Retirez les oranges et continuez la cuisson du chapon 1 h, toujours en arrosant de temps en temps.

Préparez la Garniture : lavez les fruits, pelez-les et coupez-les en dés. Pelez et coupez les oignons en cubes. Répartissez les fruits dans le plat de cuisson du chapon et poursuivez la cuisson pendant 30 min.

Sortez le chapon du plat et mettez-le dans un plat de service. Disposez les fruits tout autour, couvrez d'aluminium. Déglacez le plat avec le fond de volaille et le jus d'une orange. Versez dans une casserole et faites bouillir 5 min. Mélangez le beurre et la farine et ajoutez ce beurre manié à la sauce en fouettant. Rajoutez les abricots égouttés et coupés en morceaux et laissez chauffer quelques minutes.

Servez le chapon entouré de rondelles d'oranges grillées et des fruits. Versez la sauce à part, en saucière.