

RECETTE SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn - Difficulté : Facile



Magret de canard aux épices et à l'orange

> Préparation

- Préchauffer le four à 210°C (th. 7).
- Quadriller les magrets côté graisse à l'aide d'un couteau.
- Mélanger le miel, les épices et le zeste de l'orange puis badigeonner généreusement les magrets, côté chair, à l'aide d'un pinceau.
- Déposer les magrets sur une grille côté graisse puis déposer un plat ou une lèche-frite en dessous dans lequel il faut mettre un peu d'eau. Laisser cuire pendant 10 minutes.
- Sortir les magrets du four, recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes.
- Couper en tranches puis servir avec l'orange coupée en tranches fines.

Ingrédients

- 2 magrets de canard
- 50 g de miel liquide
- 1 cuil. à café rase de gingembre moulu
- 2 cuil. à café rase de coriandre en poudre
- 4 pincées de piment de Cayenne
- 4 pincées d'un mélange
- 5 épices
- Le zeste d'une orange