

Recette SALÉE

Nombres de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn - Difficulté : Moyen



Magret de canard aux épices et à l'orange

> Préparation

- Plongez les magrets 3 mn dans une casserole d'eau bouillante, vinaigrée. Les secher avec du papier absorbant.
- Préparez une marinade avec 3 cuil. à soupe de miel, le sel, la badiane concassé, les clous de girofle et les 5 cl d'alcool de riz.
- Faites macérer les magrets une heure dans cette marinade. Egouttez-les, badigeonnez la peau avec le reste du miel, pour qu'elle devienne dorée et croustillante à la cuisson.
- Cuire les magrets au four côté peau vers le haut, 30 minutes à 220 °C thermostat 7, en les arrosant régulièrement de sauce.
- Blanchir les germes de soja 1 minute. Tranchez le gingembre confit en fines lamelles. Coupez les oranges confites en quartiers, préparez une sauce avec le jus de cuisson du canard, l'huile de sésame, la sauce d'huitre, l'ail très finement haché et une pincée de sucre.
- Emincez les magrets cuits et disposez sur un lit de germe de soja, parsemez de morceaux de fruits confits accompagnés de sauce et de riz au curcuma.

Ingrédients

- 2 magrets de canard de 400 g chacun
- 200 g de germes de soja
- 100 g d'orange confite
- 100 g de gingembre confit
- 5 étoiles de badiane
- 10 clous de girofle
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil à soupe de vinaigre blanc
- 2 cuil à s. de sauce huitre
- 2 cuil à s. d'huile de sésame
- 4 cuil à s. de miel liquide
- 1 cuil à café de sel fin
- 1 pincée de sucre
- 5 cl d'alcool de riz