



Les plats principaux

Filets de canard à l'orange avec carottes enrobées de prosciutto et pommes duchesses

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 filets de canard
coriandre (bouquet)
600 grammes de pommes de terre (farineuses)
8 oranges
1 cuillère à soupe de sirop de poire
1 cuillère à soupe de sauce soja
150 millilitres de bouillon de boeuf
5 baies de genévrier
1 œuf
noix de muscade
beurre
poivre
sel

Pour les carottes

16 carottes (petites, épluchées)
8 tranches de prosciutto (coupées en deux sur la longueur)
4 feuilles de laurier
1 orange (l'épluchure)
2 cuillères à soupe de miel
huile d'olive

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau salée. Pressez 6 oranges. Coupez les autres oranges en rondelles. Portez à ébullition le jus d'orange avec le fond, le sirop de poire et la sauce soja. Faites réduire de moitié. Écrasez les baies de genévrier et ajoutez-les à la sauce. Laissez cuire ensemble 5 minutes. Tamisez, incorporez les rondelles d'orange et réservez au chaud.

Préchauffez le four à 180°C. Enveloppez chaque carotte dans une demi-tranche de prosciutto et disposez-les dans un plat à four graissé. Répartissez dessus le laurier et l'épluchure d'orange. Aspergez avec le miel et l'huile d'olive puis salez et poivrez. Enfournez 20 minutes.

Égouttez les pommes de terre puis ajoutez une noix de beurre et l'oeuf. Assaisonnez avec noix de muscade et poivre puis faites une purée fine. Mettez la purée dans une poche à douille et faites des petites tours sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournuez 25 minutes.

Fondez une noix de beurre dans une poêle à crêpes. Salez et poivrez les filets de canard et faites des incisions en croix dans la graisse. Rôtissez bien la viande des deux côtés. Mettez la viande dans un petit plat à four, versez dessus le jus de rôti et enfournez 5 minutes.

Coupez les filets rosés en tranches égales. Versez dessus la sauce à l'orange et décorez avec la coriandre. Servez avec les petites carottes et les pommes duchesses.

