



Les plats principaux

Magrets de canard à l'orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 décilitre de fond de volaille
4 magrets de canard (petits)
1 décilitre de fond de gibier
3 cuillères à soupe sherry
50 grammes de sucre
tired d'eau
2 oranges
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites des entailles en croix dans la graisse du canard. Versez le sucre dans l'eau et faites chauffer jusqu'à l'obtention d'un caramel léger. Déglacez avec $\frac{3}{4}$ du jus d'orange et le sherry. Faites réduire jusqu'à moitié. Ajoutez les deux fonds et faites épaissir le tout. Salez et poivrez et terminez avec une noix de beurre.

Coupez des quartiers d'orange entre les membranes et chauffez-les dans le reste du jus d'orange. Salez et poivrez les magrets de canard et cuisez-les dans un peu de beurre. Environ 3 minutes de chaque côté, d'abord le côté viandeux et ensuite le côté gras. Laissez reposer 5 minutes et coupez ensuite en fines tranches. Enfin versez dessus la sauce à la cuillère et déposez les quartiers d'orange.

