

Magret de canard à l'orange et au miel



**Ingrédients pour
4 personnes**

**2 magrets de
canard Fiers de
Nos Terres**

1 CàS de miel

5 cl de vinaigre
balsamique

2 oranges : pour le
zeste et 15 cl de
jus d'orange

25 cl de fond brun
lié

sel, poivre

**Temps >> Préparation
45 min**

Préparation

Avant de cuire votre magret, il faut idéalement laisser revenir la viande presque à température ambiante puis inciser la peau du magret de canard en croisillons de 2 cm sans atteindre la chair. Dans une poêle à fond épais non adhésif, faire d'abord cuire le magret côté peau 5 à 6 minutes à feu vif jusqu'à obtenir un beau croustillant et une belle coloration. Egoutter et garder la graisse rendue pour la cuisson de vos pommes de terre, vous pourrez la conserver une fois refroidie au réfrigérateur. Baissez le feu, et continuez la cuisson côté peau 5 minutes avant de retourner votre magret côté chair pour le saisir 30 secondes seulement. Saler, poivrer. Sortir ensuite le magret, l'envelopper de papier aluminium et le laisser se détendre pendant 4 à 5 minutes. Vider la graisse de la poêle pour y rajouter le miel et le vinaigre. Faire frémir puis baisser le feu et laisser réduire jusqu'à épaississement plus vous faites cuire votre vinaigre balsamique, plus il épaissit. Préparer les zestes d'orange avec un économiseur en évitant la partie blanche. Les plonger dans du vinaigre porté à ébullition 2 minutes pour leur enlever toute amertume, puis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Incorporer les zestes dans la sauce caramel de vinaigre balsamique et de miel. Puis presser les oranges et rajouter le jus, réduire de moitié. Verser ensuite le fond brun lié et cuire doucement 5 minutes. Goûter et assaisonner si nécessaire. Trancher les magrets et napper de sauce. Servir sur une purée de panais.

**Cuisson
20 min**

Photo non contractuelle, suggestion de présentation - Crédit Photo Maisadour