Magrets de Canard à l'orange

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 259.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 11.035

Les ingrédients

- 2.0 u Magret canard
- 4.0 u Orange
- 1.0 cs maïzena
- 3.0 cl Vinaigre de vin
- 2.0 cs Sucre
- 1.0 cc Fond de veau
- 35.0 cl Eau
- 5.0 gr Beurre
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 20.0 cl Jus d'orange

Préparation de la sauce à l'orange
Lavez et frottez les oranges si elle ont été traitées (mais préférez des oranges non traitées). Épluchez-les avec un économe afin de récupérer le zeste. Faire bouillir deux fois 10sec le zeste et puis coupez le en fines lamelles. Pelez l'ensemble des oranges à vif (elles serviront pour la présentation).
Dans une casserole, faire un caramel avec le vinaigre et le sucre. Ajoutez le jus d'orange et portez à ébullition pour faire réduire de moitié. Puis ajoutez le fond de veau et l'eau. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez mijotez quelques minutes. Puis hors du feu; ajoutez le lait de maïzena (dans un bol: mélangez la maïzena avec 2 cs d'eau). Mélangez bien, et re-faîtes chauffer pendant 2 minutes (la sauce soit s'épaissir). Ajoutez le beurre et réservez.
Au moment de servir rajoutez les zestes d'orange et laissez frémir sur feu doux quelques minutes.

Cuisson des magrets de canard
En fonction de vos goûts, vous pouvez laisser ou non la peau sur les magrets. Salez et poivrez les magrets. Dans une poêle bien chaude, déposez les magrets coté peau. Laissez cuire doucement en les arrosant régulièrement de jus de cuisson. Cuisson 5 minutes coté peau et 4 l'autre coté... pas plus.
Enveloppez les dans du papier aluminium, et laissez les reposer 5 minutes avant de servir.

Présentation
Coupez les magrets en fines lamelles, les présenter dans une assiette accompagné de riz avec l'orange pelée à vif et un peu de sauce à l'orange.