

Cuisine

Magrets sauce orange

Préparation : 25 mn

Cuisson : 120 mn

Pour 6 personnes

3 magrets de canard
40 g de beurre
3 oranges
1/4 de l de jus d'oranges (3 ou 4 oranges)
1 cuillerée à café de sucre en poudre
1 cuillerée à café de moutarde
Sel, poivre

- Pelez le zeste d'une orange, blanchissez-le en le trempant 3 à 4 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-le et coupez-le en fines lamelles.

- Pelez 2 oranges, coupez-les en quartiers et en tranches en ôtant les peaux.

- Pressez 3 ou 4 oranges pour obtenir 1/4 de l de jus. Faites cuire les magrets 15 minutes dans une poêle avec le beurre. Commencez la cuisson en posant le côté peau et retournez-les aux 2/3 de la cuis-



son. Retirez-les et gardez-les au chaud. Éliminez une partie du gras s'ils en ont rendu beaucoup.

- Déglacez les magrets avec le jus d'orange, ajoutez le zeste et les tranches de pulpe. Faites bouillir 5 minutes jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse. Ajoutez le sucre, la moutarde, le sel et le poivre.

- Délayez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Découpez les magrets en tranches fines, déposez-les sur un plat chaud, nappez de sauce et servez avec un riz créole.