



Canard à l'orange

Ingrédients :

- ◆ 1 canard 1 carotte 2 oignons 3 oranges 1 citron
- ◆ 30 cl de bouillon de volaille
- ◆ 2 c.s. d'huile
- ◆ 2 c.s. de vinaigre de vin blanc
- ◆ 4 c.s. de cointreau
- ◆ 2 c.s. de fécule
- ◆ 2 c.s. de marmelade d'oranges
- ◆ 70 g de sucre
- ◆ Sel Poivre

Préparation :

Éplucher la carotte et les oignons ; les couper en petits déshydratés.

Peler une orange à vif en veillant bien à retirer toute la peau blanchâtre.

Détacher les quartiers et retirer-en la peau. Zester la 2 ième orange et le citron. Tailler en fines lanières.

Préchauffer le four à 200°.

Presser les 2 oranges et le citron ; réserver le jus.

Saler et poivrer l'intérieur du canard, déposer dans un plat, huiler et laisser dorer pendant 15 mn. Ajouter la carotte et les oignons. Faire cuire le canard de chaque côté.

Arroser de bouillon de volaille et poursuivre la cuisson 25 mn en bas du four.

Pendant ce temps, chauffer le sucre dans une casserole sur feu doux.

Lorsqu'il est doré, ajouter les zestes et le jus de fruits, faire mijoter 30 mn.

Dresser le canard sur un plat et réserver au chaud.

Incorporer le jus de cuisson et le vinaigre dans la sauce sucrée. Faire frémir 1 mn et hors du feu verser-y le cointreau.

Délayer la fécule dans de l'eau froide qu'on ajoute à la sauce.

Remettre sur feu moyen et y faire fondre la marmelade d'oranges, saler et poivrer.

Garnir avec les quartiers d'oranges, servir la sauce à part.