



## Canard à l'orange

### INGREDIENTS

(pour 4 personnes)

2 magrets de canard  
6 oranges  
2 dl de fond de canard  
Poivre du moulin  
Sel marin  
2 cuillères à soupe de sucre de canne  
25 g de beurre

### PREPARATION

Ôtez le gras des magrets et dessinez des entailles du côté peau à l'aide d'un couteau.  
Pelez 1 orange et hachez finement le zeste.  
Déposez votre julienne de zestes dans une casserole d'eau froide.  
Portez à ébullition, puis égouttez. Répétez l'opération 2 fois.  
Réalisez un confit en faisant chauffer le zeste et le sucre à feu doux dans un peu d'eau.  
Pressez le jus des oranges et laissez-le réduire de  $\frac{3}{4}$ .  
Ajoutez le fond de canard et laissez épaissir la sauce.  
Terminez la sauce en ajoutant le beurre et le zeste (et le sirop).  
Assaisonnez avec du sel et du poivre.  
Dorez les magrets en commençant par le côté peau.  
Assaisonnez-les et faites-les cuire pendant 8 à 10 minutes à 180°C

Vapeur Combinée  
180°C / 8-10 minutes

---