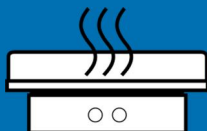


Magret de canard mariné au soja et à l'orange

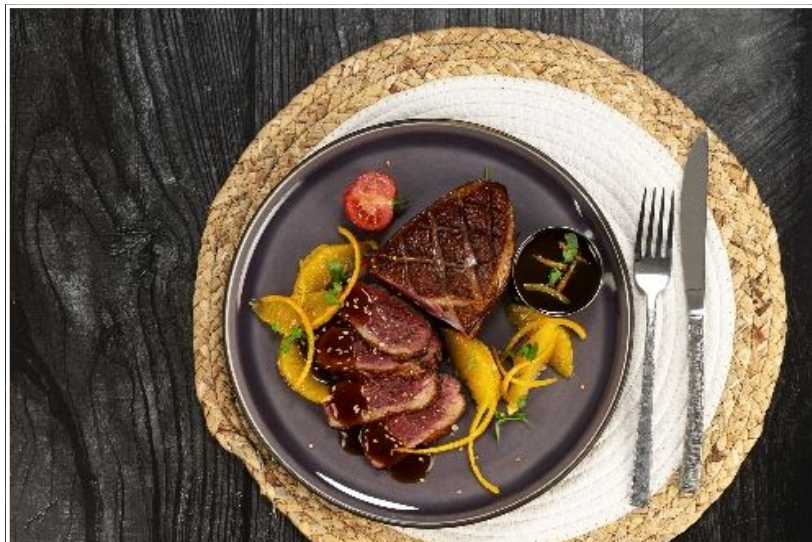
Magret de canard mariné à la sauce soja et à l'orange, servis avec des supremes d'orange.



Grillades



Plancha



Mise en place

Récupérer des zestes sur l'orange et la peler à vif, toujours à l'aide d'un couteau, détacher les segments ou quartiers sans peau de l'orange, conserver de côté le jus.

A l'aide d'un couteau, faite des incisions coté peau sans couper la viande, réserver au frais. Mélanger la sauce soja au miel.

Mise en oeuvre

Cuire le magret dans une poêle ou sauteuse, coté peau en premier, afin de bien faire fondre le gras, changer de temps en temps de coté afin de parfumer la chair du magret.

En fin de cuisson, l'idéal étant la cuisson saignant/rosé, débarrasser et maintenir au chaud le magret, déglacer les sucs avec la sauce soja, ajouter ensuite le jus de l'orange conservée, le miel et les zestes d'oranges, laisser réduire quelques secondes.

Découper ensuite le magret, ajouter la sauce, le reste des zestes et les quartiers d'oranges.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE SOJA LEGERE	6677	100 ml
Magret de canard		250 g
Miel		15 g
Oranges		100 g