

LE CANARD À L'ORANGE

Fiche Pratique

Comptez 15 minutes de préparation et 1h30 heures de cuisson

Les ingrédients dont vous aurez besoin pour cette recette de Canard à l'Orange :

- Un canard entier de 2 kg (pour 4 personnes)
- Une cuillère à café d'huile de pépin de raisin
- Trois carottes découpées en gros cubes
- Deux beaux oignons que vous couperez en quatre
- Une cuillère à café de vinaigre de vin (ou vinaigre balsamique)
- Deux cuillères à soupe de miel liquide
- Deux cuillères à soupe de jus d'oranges pressées
- Quatre cuillère à soupe de fond de volaille préparé
- Du sel
- Et évidemment, quatre belles oranges !



Les différentes étapes pour ce canard à l'orange

Commençons par préparer le canard :

- Faites préchauffer votre four à 180° (Thermostat 6)
- Placez dans une cocotte allant au four le canard (vidé et bien ficelé) et salez
- Placez sur le feu la cocotte de façon à colorer le canard sur toutes les faces sans matière grasse
- Ajoutez les carottes et les oignons, couvrez et enfournez au four pour 1h30
- Toutes les 10 minutes tournez votre canard et arrosez-le du jus de cuisson

Pendant la cuisson, préparez la sauce à l'orange :

- Prenez le zeste d'une orange et hachez le finement en lamelles
- Blanchissez ces zestes en les plongeant dans de l'eau portée à ébullition pour en retirer l'amertume, et recommencez l'opération une seconde fois
- Dans une casserole, faites réduire un mélange de vinaigre et de miel jusqu'à obtenir un caramel dans lequel vous allez ajouter le jus d'orange pressée. Laissez réduire ce mélange de moitié avant d'ajouter le fond de volaille.
- Vous pouvez laisser ce mélange cuire à feu très doux pendant 8 min
- Vous pouvez alors ajouter les zestes d'orange et réserver le tout

Et nous voici au dressage :

- Ne commencez cette étape qu'une fois le canard cuit
 - Retirez l'écorce et la peau blanche des oranges au couteau
 - Vérifiez l'assaisonnement de votre sauce et ajoutez les segments d'orange à la sauce pour les chauffer pendant une minute à feu doux
 - Retirez le canard du four et découpez le en morceaux dans un plat de présentation
 - Nappez votre canard de la sauce à l'orange en plaçant tout autour les morceaux d'orange
- Et voilà, votre canard à l'orange est prêt à être dégusté.