



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
M devise : Vite, beau et bon !*



Magret de canard à l'orange et aux coings



INGREDIENTS : 2 personnes

1 magret de canard
2 coings
2 c à s de sucre de canne
2 oranges
beurre
sel, poivre

PREPARATION :

Couper les coings en 4, les éplucher, ôter les cœurs et pépins, couper chaque quartier en 2. Les faire revenir dans un peu de beurre, lorsqu'ils sont tendres, ajouter le sucre et laisser légèrement caraméliser. Enlever les coings de la poêle et ajouter le jus d'orange. Porter à ébullition et réserver.

Dessiner des croisillons sur le côté peau du magret, il ne faut pas entailler la chair, juste la graisse.

Mettre à cuire le magret, côté peau, dans une poêle bien chaude sans matière grasse.

Continuer la cuisson à feu moyen, jeter la graisse, ensuite retourner le magret et cuire l'autre face. Saler et poivrer.

Oter le magret de la poêle et jeter de nouveau la graisse.

Garder le magret au chaud.

Déglacer la poêle avec le jus d'orange. Laisser réduire un peu, lier si nécessaire. Servir aussitôt le magret tranché, les coings et la sauce.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>