

Aiguillettes de canard aux échalotes confites à l'orange

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

600 g d'aiguillettes de canard

500 g d'échalotes

4 oranges non traitées

1 c à s de sirop de grenadine

2 belles c à s de vinaigre de Xérès

40 g de beurre

1 c à s d'huile

Sel et poivre du moulin

Prélever à l'économe les zestes de 2 oranges et les tailler en fines lanières. Presser les 4 oranges.

Peler et émincer les échalotes et les mettre dans une sauteuse avec 25 g de beurre pour les faire revenir 5 à 6 mn sans coloration. Assaisonner et ajouter les zestes ainsi que le jus des oranges. Cuire sans couvrir jusqu'à totale évaporation. En fin de cuisson ajouter le sirop de grenadine et mélanger pour caraméliser légèrement les échalotes. Réserver au chaud.

Chauffer l'huile et le beurre restant dans une poêle et y faire revenir les aiguillettes 2 à 3 mn sur feu vif en les tournant puis les réserver.

Déglacer la poêle avec le vinaigre et tourner rapidement les aiguillettes dans ce jus. Assaisonner. Dresser sur les assiettes chaudes avec les échalotes confites.

Vin conseillé : un gewurtztraminer

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>