

Magret de canard et son caramel miel / orange

Pour 2 personnes

Ingrédients :

2 magrets de canard

1 orange

1,5 cs de miel

1 cc de vinaigre balsamique

sel / poivre

Recette :

Quadriller les magrets (coté gras) avec un couteau et les assaisonner.

Dans une poele bien chaude mettre les magrets coté gras, et cuire 3min à couvert.

Vider le gras de la poele, retourner les magrets et cuire 3min.

Ajouter le miel, le vinaigre et le jus de l'orange ; et laisser cuire 1min en arrosant la viande.

Débarrasser les magret dans du papier aluminium le temps de laisser reduire le caramel.

Dresser et regalez-vous.

Attention :

Les magrets seront rosés, si vous les préférez plus cuit compter 1 à 2 min de plus sur chaque face.