

## *Magrets de Canard Laqués au Miel et Agrume*

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 40 minutes**

### **Ingrédients:**

- MAGRET(S) DE CANARD	2 x 450g
- ORANGE(S)	1 + 2 tranches
- MIEL	4 c à soupe
- CORIANDRE EN POWDRE	1/2 c à café
- MAÏZENA	1/2 cà soupe
- CORIANDRE FRAIS	en garniture
- SEL	
- POIVRE	

### **Recette:**

- Coupez les magrets de canard en deux puis striez le gras à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Pressez l'orange, ajoutez la coriandre en poudre et le miel. Mélangez.
- Saisissez les magrets côté peau pendant 4 minutes dans une poêle bien chaude.
- Retournez la viande. Salez et poivrez. Saisissez 1 minutes côté chair puis arrosez avec le jus miel-agrume. Laissez cuire à couvert doucement pendant 4 minutes.
- Sortez les magrets et taillez-les en aiguillettes. Conservez sous un aluminium au chaud.
- Pendant ce temps, réduisez la sauce en augmentant le feu et liez-la avec la maïzéna.
- Servez les aiguillettes de canard nappées de sauce au miel-agrume avec ½ tranche d'orange et saupoudrez de coriandre frais.

