PL-582

Aiguillettes de Canard à la Mandarine Servies en Cocotte

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- MAGRET(S) DE CANARD	2
- MANDARINE(S)	1 petite boite
- VINAIGRE BALSAMIQUE	2 c à soupe
- MIEL	1 c à soupe
- JUS D'ORANGE	5 cl
- FOND DE VEAU	100 ml
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	
- HUILE D'OLIVE	
- MAIZENA	si nécessaire

Recette:

- Otez le gras des magrets de canard. Conservez-les.
- Taillez ensuite les filets en aiguillettes.
- Pour la sauce, faites fondre le miel dans un caquelon, ajoutez le vinaigre puis le fond de veau et le jus d'orange. Laissez réduire quelques minutes. Salez et poivrez. Liez éventuellement avec un peu de maizéna. Réservez.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Dans un grande poêle, faites fondre la graisse des magrets avec un peu d'huile d'olive.
- Faites-y sauter les aiguillettes de canard rapidement (en 2 parties si nécessaire). Salez et poivrez. Le canard doit rester encore rosé, à peine cuit.
- Ajoutez alors la chair de mandarine et arrosez de la sauce.
- Répartissez sans attendre dans les cocottes et enfournez pendant 7 – 8 minutes.
- Servez bien chaud saupoudré de persil.