

Filet de Canard à la Mangue Caramélisée au Grand Marnier

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 30 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| - MAGRET(S) DE CANARD | Pour 4 (3 à 4 filets) |
| - MANGUE(S) | 1-2 bien mûres |
| - GRAND MARNIER | 2 c à soupe |
| - JUS D'ORANGE | 1 dl |
| - VINAIGRE DE FRAMBOISE | 2 c à soupe |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Faites cuire les magrets de canard côté peau dans un poêle antiadhésive sans matière grasse et en commençant à froid pendant 10 minutes sur feu moyen. Salez et poivrez le côté chair.
- Après ce temps, retournez les magrets et poursuivez 6 minutes côté chair.
- Pendant ce temps, détaillez la (les) mangue(s) en dés.
- Mélangez le jus d'orange et le Grand Marnier.
- Lorsque les magrets sont cuits, réservez-les au chaud, retirez la graisse et déglacez la poêle avec le vinaigre. Ajoutez ensuite les dés de mangue, salez, poivrez et laissez confire environ 1 minute. Arrosez ensuite du mélange orange-alcool et laissez réduire doucement encore 2-3 minutes.
- Coupez les filets de canard en aiguillettes et disposez-les sur un lit de mangues caramélisées.



Remarque:

Accompagnez de chicons braisés.