

Chicons à l'Orange et au Canard

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- CHICON(S)	4-6
- SUCRE SEMOULE	2 c à soupe
- ORANGE(S)	2 (20 cl de jus)
- MAGRET DE CANARD FUMÉ	120g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Nettoyez et effeuillez les chicons en retirant le cœur amer.
- Dans une sauteuse, faites cuire ces chicons dans du beurre chaud. Salez et poivrez.
- Lorsqu'ils commencent à s'attendrir, ajoutez le sucre et laissez caraméliser doucement.
- Arrosez ensuite avec le jus des oranges et laissez mijoter à demi couvert pendant 15 à 20 minutes.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Coupez le magret de canard fumé en petits dés.
- Dans des cocottes individuelles, répartissez les chicons cuits ainsi que les dés de magret. Arrosez du jus d'orange de cuisson.
- Couvrez et enfournez pour 10 minutes.
- Servez bien chaud sans attendre.



Remarque:

Cet accompagnement se mariera très bien avec un gigot d'agneau ou un magret de canard grillé ainsi qu'un bon gratin dauphinois.