

Magret de Canard, Riz à l'Orange et au Miel

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- Magrets de Canard	1
- Oranges	1
- Miel	4 c à soupe (liquide: accacia)
- Fécule de Maïs	1 c à café
- Sauce Soja Sucrée	1 c à soupe
- Coriandre Frais	
- Riz	1 tasse
- Huile de Sésame	½ c à soupe
- Sel	
- Poivre	

Recette:

- Prélevez le zeste de l'orange et placez-le dans un petit caquelon avec le miel.
- Coupez l'orange en 2 et pressez une moitié. Pelez l'autre moitié et coupez-la en morceaux. Réservez-les au frais.
- Faites cuire le riz dans une grande quantité d'eau salée le temps nécessaire. Egouttez et réservez dans un plat creux.
- Mélangez le jus d'orange avec la fécule à l'aide d'un fouet puis ajoutez ce mélange au miel dans le caquelon. Salez et poivrez. Faites chauffer doucement en mélangeant souvent.
- Retirez un peu de gras du magret de canard (les bords) puis taillez-le en aiguillettes épaisses (2 cm).
- Ajoutez un peu d'huile de sésame au riz et salez-le. Réchauffez-le doucement au micro-onde.
- Saisissez les morceaux de canard dans un peu beurre chaud. Poivrez. Déglacez la viande avec la sauce soja sucrée.
- Dressez le riz dans vos assiettes puis déposez les morceaux de canard ainsi que les dés d'orange. Nappez le tout de sauce à l'orange et au miel. Saupoudrez de coriandre.

