

# **FILET DE CANARD À L'ORANGE**

## **Liste des courses**

- 1 magret de canard (400 g)
- 3 oranges bio
- Sucre en poudre (50 g)
- Vinaigre de vin
- Huile d'arachide
- Fond de veau déshydraté
- 100 g de jeunes pousses d'épinards (Cresson)