

FILET DE CANARD À L'ORANGE

Août 2003 (Actualisé en février 2018)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 1 filet de canard (360 à 400 g)
- ★ 3 oranges bio
- ★ 50 g de sucre en poudre
- ★ 5 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de fond de veau déshydraté
- ★ 100 g de jeunes pousses d'épinards (Cresson)
- ★ Sel fin, Poivre du moulin

Ustensiles : Poêle, 3 casseroles, Bol, Passoire, Saladier, Grille

Préparation : 25 mn

Cuisson : 30 mn

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 7,85 € (soit 3,93 € par personne)



Recette :

Laver et essuyer les oranges. Prélever les zestes de l'une d'entre-elles et les détailler en fine julienne. Presser le jus de 2 oranges à travers une passoire pour éliminer les pépins. Mettre 10 cl d'eau dans une casserole, porter à frémissement, arrêter la cuisson, ajouter le fond de veau et mélanger. Prélever les segments de la dernière orange et éliminer les peaux transparentes. Dans une casserole mélanger le sucre et 4 cuillères à soupe de vinaigre et porter à ébullition, laisser blondir (légèrement caraméliser). Verser délicatement le jus d'orange et laisser réduire 5 minutes, ajouter le fond de veau et poursuivre la cuisson 5 minutes à frémissement.

Mettre les zestes dans une casserole avec 15 cl d'eau froide et porter à ébullition; les égoutter dans une passoire. Renouveler l'opération en ajoutant deux pincées de sel à l'eau froide, cuire 5 minutes à frémissement. Égoutter et réserver les zestes. Préparer une vinaigrette : dans un bol mettre une pincée de sel, 1 cuillère à soupe de vinaigre, bien mélanger pour dissoudre le sel, ajouter une pincée de poivre et l'huile. Laver et essorer les feuilles d'épinard (ou de cresson), ôter les plus grosses nervures et les assaisonner avec une vinaigrette dans un saladier.

Couper le filet en deux, sur la longueur, saler et poivrer sur les deux faces. Mettre les deux morceaux à sec dans une poêle côté peau et cuire une dizaine de minutes pour leur faire rendre leur gras, les retourner et poursuivre la cuisson 2 minutes côté chair. Les envelopper dans du papier aluminium, et les laisser reposer sur une grille de 10 à 15 minutes afin de rendre la tendresse à la viande et de faciliter la diffusion des sucs.

Dans chacune des deux assiettes disposer la moitié des segments d'orange. Découper chaque morceau de canard en fines lamelles obliques, reconstituer l'ensemble et disposer en arc de cercle en vis à vis de l'orange. Décorer la viande avec des zestes et mettre au centre une poignée de salade d'épinard. Verser la sauce à l'orange autour de la viande et servir aussitôt.

Boisson :

Un Gigondas rouge servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.