



Canard Canard à l'orange



1h40 **20 min** **1h20** **0** **447**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le canard

2 kg **Canard entier**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce à l'orange

4 **Orange(s)**
2 **Oignon(s)**
1 tranche(s) **Jambon cru**
1 c. à soupe **Miel liquide**
5 cl **Vinaigre de vin**
20 cl **Fond brun de canard**
2 c. à soupe **Huile de pépins de raisins**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson du canard

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Assaisonner le canard de sel et poivre, à l'extérieur et à l'intérieur.
- 3 Le faire dorer sur toutes les faces dans une cocotte allant au four, sans matière grasse.
- 4 Couvrir et enfourner pendant 1h20 environ.
- 5 Surveiller la cuisson en retournant le canard et en l'arrosant régulièrement de son propre jus afin qu'il ne dessèche pas.

Étape 2

Préparation de la sauce à l'orange

- 1 Zester les oranges, tailler les zestes en fines lanières.
- 2 Les plonger pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis les égoutter afin d'ôter leur amertume.
- 3 Presser le jus des oranges à l'aide d'un presse-agrumes, réserver dans un verre.
- 4 Eplucher et émincer finement les oignons.
Faire dorer dans l'huile les oignons finement émincés.

5

6 Ajouter le jambon coupé en lanières, assaisonner de sel et poivrer. Puis verser le miel.

7

Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Déglacer avec le vinaigre puis le jus d'orange.

8

Ajouter le fond de canard et les zestes d'orange. Faire réduire la sauce sur feu doux pendant 7 à 8 minutes.

Étape 3

Dressage

1

Découper le canard en morceaux, dresser sur un plat de service avec la sauce à l'orange.