



Canard

# Canard à la pékinoise



**6h45** **20 min** **1h45** **4h40** **492**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Marinade du canard

- 1 Rincer le canard et le sécher avec du papier absorbant.
- 2 Dans une casserole, mélanger le vinaigre, l'eau, le miel et la sauce de soja. Porter à ébullition.
- 3 Poser le canard sur une grille, au-dessus d'un plat, l'arroser de sirop de miel à l'aide d'une louche.
- 4 Retourner le canard pour que tout soit enrobé de sirop.
- 5 Jeter le sirop. Laisser le canard reposer sur la grille pendant au moins 4 heures, dans un endroit sec et aéré.

## Étape 2

### Cuisson du canard

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th.8).
- 2 Placer le canard sur une grille, sur le dos, au-dessus d'un plat pour récupérer le gras de cuisson.
- 3 Enfourner pendant 15 minutes. Réduire la température à 180°C (Th.6) et prolonger la cuisson pendant 1h10.

## Étape 3

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour le canard

2 kg **Canard entier**

### Ingrédients pour le sirop au miel

2 c. à soupe **Vinaigre de cidre**  
1 litre(s) **Eau**  
3 c. à soupe **Miel**  
3 c. à soupe **Sauce soja**

### Ingrédients pour les crêpes

275 g **Farine**  
25 cl **Eau**  
2 c. à soupe **Huile de sésame**

### Ingrédients pour l'accompagnement

4 tige(s) **Ciboule(s)**  
1 **Concombre**

- 1 Pendant ce temps, préparer la pâte à crêpes. Mettre la farine dans un saladier.
- 2 Faire chauffer l'eau, l'incorporer progressivement à la farine. Remuer à la fourchette jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- 3 Sortir la pâte du saladier, la pétrir sur un plan de travail jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
- 4 Ajouter un peu de farine si elle colle aux doigts.
- 5 Remettre la boule de pâte dans le saladier. La recouvrir d'un linge humide et la laisser reposer pendant 30 minutes.
- 6 Sortir la pâte du saladier, la pétrir de nouveau pour l'assouplir. Former un rouleau de 45 cm de long et de 2,5 cm de diamètre.
- 7 Tronçonner le rouleau en morceaux égaux, prévoir 3 morceaux par convive. Rouler chaque morceau en boulette.
- 8 Prendre 2 boulettes de pâte.
- 9 Avec un rouleau à pâtisserie, aplatir les 2 crêpes côte à côte jusqu'à obtenir un diamètre de 15 cm.
- 10 Dans une poêle chauffée à feu doux, faire cuire la double crêpe pendant 1 minute de chaque côté.
- 11 Retirer la double crêpe de la poêle et laisser un peu refroidir. Quand elle est encore tiède, séparer les 2 crêpes et réserver sur une assiette. Cuire de même toutes les crêpes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir le canard du four, le laisser reposer pendant 10 minutes.
- 2 Peler le concombre. Couper la ciboule et le concombre en bâtonnets.
- 3 Trancher la chair en fines lamelles, les réserver sur une assiette chaude.
- 4 Servir le canard avec les crêpes garnies de brins de ciboule, de fins bâtonnets de concombre et de sauce soja.