Canard

Canard aux cinq parfums

3h50	20 min	1h30	2h	466
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Assaisonnement du canard

1. Poser le canard sur un grand plat.
2. L'enduire avec la moitié du mélange aux 5 épices, à l'intérieur comme à l'extérieur. Saupoudrer de sel.
3. Piquer la peau avec une fourchette de tous côtés, réserver.
4. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail, les mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
5. Incorporer à cette pâte le reste des 5 épices, la sauce soja et le miel. Mélanger pour obtenir une pâte bien homogène.
6. Badigeonner le canard avec la moitié de cette pâte épicée, puis le laisser sécher pendant environ 2 h.

Étape 2

Cuisson

1. Préchauffer le four à 150°C (Th.5).
2. Huiler légèrement un plat allant au four, disposer le canard et enfourner.
3. Au bout de 45 minutes de cuisson, badigeonner à nouveau le canard avec le reste de pâte à épices.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la viande

1.8 kg **Canard entier**

Ingrédients pour le laquage

30 g **Cinq épices**
4 cl **Sauce soja**
4 cl **Miel liquide**
1 **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Remettre au four pendant 45 minutes.

4 Lorsque le canard est cuit, le sortir du four et le découper en morceaux. Servir bien chaud.