

# Canard, épice, carotte



**50 min** **10 min** **40 min**      **0**      **604**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le canard

2 **Magret de canard**  
 0.5 kg **Carotte(s)**  
 3 unité(s) entière(s)  
**Clou(s) de girofle**  
 1 trait **Huile de noix**  
 1 **Orange(s)**  
 1 pincée(s) **Cannelle en poudre**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

## Ingrédients pour la brioche

4 tranche(s) **Brioche**  
 20 cl **Jus de carotte**  
 1 c. à soupe **Huile de noix**

## Ingrédients pour le dressage

1 **Cannelle en poudre**  
 1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation du canard

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 2 Parer la graisse du canard, l'inciser en quadrillage. Assaisonner la viande avec du sel et du poivre.
- 3 Chauffer une poêle à sec sur feu moyen.
- 4 Ajouter les clous de girofle et le magret de canard côté graisse. Saisir la viande pendant environ deux minutes sur chaque face.
- 5 Finir la cuisson au four à 180°C pendant environ 10 minutes.

## Étape 2

### Préparation des carottes

- 1 Laver et gratter la peau des carottes avec un couteau.
- 2 Faites cuire les carottes dans un wok avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes.
- 3 Presser l'orange, mélanger ce jus avec la cannelle. Déglacer le wok avec le jus d'orange.
- 4 Glacer les carottes dans le jus puis les retirer de la poêle. Garder le jus pour le dressage.

### Étape 3

#### Préparation de la brioche

- 1 Sortir le canard du four. Couvrir avec une feuille de papier aluminium pour laisser la viande reposer et se détendre.
- 2 Augmenter la température du four à 200°C.
- 3 Versez le jus de carotte dans un bol.
- 4 Tremper les tranches de brioche dans le jus de carotte. Les déposer dans un plat allant au four.
- 5 Badigeonner les tranches de brioche avec l'huile.
- 6 Faire griller la brioche au four à 200°C pendant 10 minutes.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Dresser le canard dans une assiette.
- 2 Couper la brioche en morceaux, les disposer sur le canard.
- 3 Dresser les carottes à côté du canard et arroser avec le jus de cuisson des carottes. Saupoudrer de cannelle en poudre et de poivre.