



Canard *Canard* laqué revisité



52 min **20 min** **20 min** **12 min** **575**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Prendre la magret et parer le gras à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Verser le gros sel dans un saladier.
- 3 Râper le zeste de l'orange directement dans le sel.
- 4 Emincer les tiges de citronnelle. Les ajouter dans le sel.
- 5 Concasser les grains de poivre.
- 6 Séparer les pétales de badiane.
- 7 Concasser les tiges de cannelle à l'aide d'une casserole. Verser les épices dans le sel. Mélanger avec les mains.
- 8 Etaler une partie du sel parfumé dans un plat.
- 9 Poser le magret dessus, côté gras vers le haut, puis recouvrir du reste de sel.
- 10 Laisser reposer pendant une nuit au réfrigérateur.

Étape 2

Cuisson du magret

- 1 Le lendemain, retirer le sel et déposer le magret dans un plat. Le faire cuire dans un four préalablement préchauffé à 100 °C (Th. 3-4) pendant 15 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le canard laqué

2 **Magret de canard**
400 g **Pousses de soja**
1 botte(s) **Oseille**
1 botte(s) **Coriandre**

Ingrédients pour la marinade

500 g **Gros sel**
5 unité(s) entière(s) **Anis étoilé**
3 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
1 **Zeste(s) d'orange**
2 **Bâton de citronnelle**
1 c. à soupe **Poivre Mignonette**

Ingrédients pour la vinaigrette

30 ml **Vinaigre de riz**
50 ml **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Miel**

- 2 Equeuter les pousses de soja. Les débarrasser dans un plat.
- 3 Retirer les queues des feuilles d'oseille. Puis superposer les feuilles, les rouler et les émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Emincer la coriandre. Débarrasser la coriandre et l'oseille dans un bol.
- 5 Presser le jus de l'orange dans un autre bol. Ajouter le vinaigre de riz, l'huile d'olive et le poivre, fouetter pour lier le mélange.
- 6 Ajouter le miel de sarrasin. Fouetter.
- 7 Sortir le canard du four. Faire chauffer un grill, poêler le canard côté gras jusqu'à ce qu'il soit caramélisé.

1 **Poivre**
1 **Orange(s)**

Ingrédients pour le dressage

1 **Sel**
1 **Café moulu**

Étape 3

Dressage

- 1 Couper de fines tranches de magret.
- 2 Utiliser un couteau bien aiguisé.
- 3 Déposer les tranches de canard dans une assiette.
- 4 Les recouvrir de soja, puis d'herbes.
- 5 Napper de vinaigrette. Parsemer d'un peu de café moulu puis de sel. Servir.