

Magret de canard à l'orange et aux figues rôties

Ingrédients pour 6 personnes:

3 magrets de canards d'environ 400 g chacun
sel et poivre du moulin

Sauce:

500 ml de jus d'orange (environ 6 oranges)
100 g de miel
500 ml de vinaigre de Xéres
500 ml de fond de volaille
1 bouteille de vin rouge
quatre épices
muscade

Figues rôties:

6 figues fraîches ou surgelées
QS de miel

Réalisation:

Sauce:

Dans une sauteuse mélanger le miel et le jus d'orange, faire réduire à **feu moyen** jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Ajouter le vinaigre, mélanger et **faire réduire de moitié à feu vif** .

Dans une autre casserole, verser le vin et le faire flambé avec une allumette.

Ajouter le vin flambé au mélange précédent et faire réduire à feu vif.

Pour finir, verser le fond de volaille et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.

Ajouter une micro pincée de quatre épice et de noix de muscade râpée et mélanger.

Figues rôties:

Préchauffer le four à 180°C.

Inciser les figues en croix sur leur dessus, et les garnir d'un bonne cuillère à café de miel

Mettre au four pendant environ 20 minutes.

Cuisson du magret:

Préparer le magret en enlevant les nerfs et autres filets de graisse.

Inciser la graisse en veillant à ne pas atteindre la chair.

Faire chauffer une poêle à feu moyen, et faire cuire le magret côté graisse en premier, environ 7 minutes.

Retourner le magret et faire cuire environ 4 minutes.

Les magrets se mangent rosés.

Service:

Découper les magrets en tranches d'environ 1/2 centimètre d'épaisseur et les disposer sur une assiette chaude, peau sur le dessus napper de sauce. Accompagner de figues rôties.