

Canette aux petits oignons, sauce pain d'épices

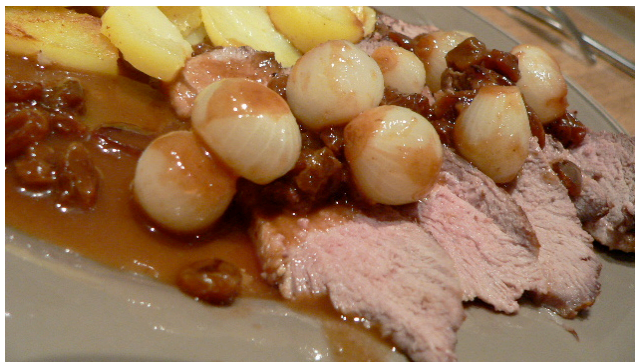
Recette trouvée dans le magazine REGAL des mois d'octobre et novembre 2008 (page 75) réalisée à ma sauce, à mettre au menu du week-end ou même de Noël.

J'ai déjà publié cette recette mais sans photos, maintenant c'est chose faite.

Composition
pour 4 personnes

2 canettes
400 g de petits oignons blancs
1 orange
100 g de raisins secs
60 g de pain d'épice
25 cl de porto
50 g de beurre
1/4 l de bouillon de volaille
Sel, poivre

Ustensiles : 1 sauteuse, 1 couteau, 1 lèchefrite, 1 presse-agrumes, 1 verre doseur, 1 petite casserole, 1 mixeur, 1 écumoire, 1 assiette



Préchauffer le four à 220° (th. 7/8).

Saler et poivrer, à l'intérieur et à l'extérieur, les canettes. Les déposer dans la lèchefrite et enfourner. Faire rôtir 45 minutes en arrosant régulièrement avec leur jus.

Peler les oignons. Faire fondre 40 g de beurre dans une sauteuse et y mettre les oignons, les raisins secs et le porto. Découper une feuille de papier sulfurisé à la dimension de la sauteuse, la beurrer et la déposer sur les oignons. Laisser cuire, à feu très doux, pendant 25 minutes.

Couper le pain d'épices en morceaux et le mixer.

À l'aide d'une écumoire, retirer les oignons de la sauteuse et les réserver. Ajouter les miettes de pain d'épices pour donner du liant au jus de cuisson puis remettre les oignons. Saler, poivrer.

Prélever le jus de l'orange à l'aide d'un presse-agrumes. Réserver.

Les canettes sont rôties, les retirer de la lèchefrite, les réserver au chaud. Jeter la graisse et verser le jus d'orange, déglacer le plat et verser le jus dans une petite casserole. Porter à ébullition et faire réduire 2

minutes. Puis verser ce jus dans la sauteuse. Mélanger. Si la sauce est trop compacte, délayer avec un peu de bouillon de volaille ou un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

Découper les canettes et servir accompagnées d'oignons confits dans la sauce au pain d'épices et de quelques pommes de terre type "Belle de Fontenay" cuites à l'eau.