



MENU DE NOËL

-PLAT PRINCIPAL-

MAGRET DE CANARD ET SAUCE À L'ORANGE



2 pers.



20 min.



Pas de calories
pour Noël



INGRÉDIENTS

400g. de magret de canard / 150g. spätzli /
1 orange / 1cs. d'airelles rouges

FOND DE PLACARD

0,5dl. de sauce de rôti liée / 1,5cs. de sucre /
2cs. de vinaigre / Beurre

Préalable. Préchauffer le four à 200C°.

Orange. Presser l'orange.

Sauce à l'orange. Faire fondre 10g. de beurre dans une casserole, puis ajouter 1,5cs. de sucre. Bien mélanger et faire caraméliser. Ajouter le vinaigre, bien mélanger, puis ajouter le jus d'orange, 1cs. d'airelles rouges et la sauce de rôti liée. Cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant environ 15 minutes.

Canard. Inciser la graisse du canard en damier, puis le déposer sur une plaque de cuisson. Verser 1mm. d'eau sur la plaque pour éviter que le canard ne colle. Cuire au four pendant environ 12 minutes à 200C°.

Spätzli. Faire fondre un morceau de beurre dans une poêle et ajouter les spätzli. Cuire quelques minutes en remuant régulièrement, puis saler.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.