



Ragoût exotique de magret de canard à l'orange



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

3 magrets de canard
sel et poivre
1 oignon (émincé)
1 tiret de cointreau
2 1/2 décilitres de fond de volaille (Bon Fond bio)
2 oranges (jus)
2 cuillères à soupe de sauce soja
1 orange (pelée, coupée en tranches)
liant pour sauce
1 mangue (coupée en fines tranches)
1 piment espagnol (haché finement)
1 botte de coriandre
2 cuillères à soupe de noix de cajou

Méthode de préparation

- 1.** Faites des entailles en croix dans la peau des magrets. Salez et poivrez généreusement le côté chair. Faites chauffer une poêle et disposez-y les filets côté peau. Laissez cuire 5 minutes. Retournez-les côté chair et laissez cuire 5 minutes. Retirez les filets de la poêle et réservez-les.
- 2.** Retirez le plus gros du gras de la poêle et faites-y revenir l'oignon.
- 3.** Déglacez avec le Cointreau et versez le fond et le jus d'orange. Assaisonnez avec la sauce soja.
- 4.** Ajoutez les tranches d'orange. Laissez cuire et épaississez éventuellement avec le liant.
- 5.** Coupez les filets en morceaux et disposez-les dans la sauce. Laissez cuire encore un peu. Ajoutez ensuite les morceaux de mangue et de piment. Terminez par la coriandre et les noix de cajou.