# Filets de canard à l'orange



## Ingrédients :

- ❏ 2 ou 3 magrets de canard
- ❏ 1 échalote
- ❏ 5 oranges bio
- ❏ 1 dl de triple sec
- ❏ 2 dl de fond de veau
- ❏ 40 g de beurre
- ❏ 1 bâton de cannelle
- ❏ Poivre
- ❏ Sel

Facile | 35 min. | 4 pers.

## Préparation :

1. Sortez les magrets du frigo 30 min avant de les cuire.
2. Faites revenir l'échalote finement hachée à feu très doux, dans un poêlon contenant 20 g de beurre.
3. Râpez finement le zeste de 4 oranges. Pelez-les à vif et prélevez les segments ; travaillez au-dessus d'une passoire placée sur un grand bol. Pressez le jus des chutes au fur et à mesure, ainsi que celui de la 5e orange. Laissez égoutter les segments.
4. Arrosez les échalotes avec le triple sec, faites réduire 1 min, puis ajoutez le bâton de cannelle, le zeste et le jus d'orange, ainsi que le fond de veau. Laissez mijoter à feu moyen pour faire réduire de moitié.
5. Pendant ce temps, entaillez le gras des magrets, en formant un quadrillage. Déposez-les, peau vers le bas, dans une poêle chaude. Faites-les cuire une dizaine de minutes à feu moyen, en vidant le gras rendu au fur et à mesure.
6. Quand le gras des magrets a fondu et que leur peau est fine et bien dorée, retournez-les et poursuivez la cuisson encore 5 à 7 min. Assaisonnez-les et tenez-les au chaud, sous du papier alu. Videz le gras de la poêle, remettez-la sur feu doux et versez-y la sauce. Grattez bien les sucs, puis ajoutez 20 g de beurre froid coupé en petits dés. Mélangez bien, puis ajoutez les segments d'orange, juste de temps de les réchauffer. Rectifiez l'assaisonnement.
7. Taillez les magrets en tranches. Dressez-les sur les assiettes, nappez de sauce et de segments d'orange. Servez avec du gratin dauphinois ou des croquettes. Complétez avec des petits chicons braisés ou des navets glacés au thym.

- Selon votre goût, remplacez la cannelle par une étoile d'anis et/ou sucrez légèrement la sauce avec du miel.

HENRI BOUCHER