

## MAGRET DE CANARD A LA MANDARINE CARAMÉLISÉE



### Pour 2 personnes

- 1 magret de canard
- 2 c à café de miel liquide
- 25 ml de vinaigre balsamique
- 1 c à soupe de sauce soja
- 1 échalote
- 1/2 c à café de gingembre
- 1/2 orange (le jus)
- 4 mandarines ou clémentines
- sel (sel du dragon pour moi)
- poivre

Entaillez le magret côté peau en faisant des losanges... Puis saisissez-le côté peau dans une poêle anti-adhésive très chaude (sans ajouter de matière grasse) et laissez colorer 7 minutes à feu doux. Retournez le et poursuivez la cuisson 7 minutes, salez et poivrez hors du feu. Retirez le magret de la poêle et enveloppez-le dans du papier aluminium pour le garder au chaud...

Pendant la cuisson du magret, j'ai fait revenir une échalote ciselée dans une casserole en récupérant juste ce qu'il faut de graisse de cuisson du magret (1 c à café suffit). Ajoutez le miel, lorsqu'il devient blond, ajoutez le vinaigre et la sauce soja, le jus d'orange puis le gingembre. Laissez réduire de moitié à feu doux en remuant de temps en temps.

Épluchez les clémentines et détachez les en quartiers. Plongez-les dans la sauce au miel et portez à ébullition. Laissez bouillir 1 minute.

Coupez le magret en tranches épaisses, répartissez-les dans les assiettes. Agrémentez-les de sauce aux mandarines caramélisées...

J'ai accompagné ce plat de semoule parfumée à l'orange...

Préparation rapide de la semoule : Je verse 1 verre de semoule (pour 2 personnes), je presse le jus de la moitié d'orange qui me reste et je complète avec de l'eau pour obtenir l'équivalent d'un verre (celui utilisé pour la semoule), j'ajoute une goutte d'huile, j'assaisonne de sel et de poivre et je place au micro-onde pour 2 minutes, puis je l'égraine et remets à cuire pendant 1 minute...