

Salade tiède de canard sauce à l'orange



Adapté d'une recette du magazine Good Food, "warm duck salad with walnut & orange dressing"

Pour 2 personnes

Compter 45 minutes en tout.

Peut être préparé à l'avance et réfrigéré, prévoir alors environ 1 heure supplémentaire pour ramener à température ambiante.

- 1 gros ou 2 petits filets (ou magrets) de canard
- 4 pommes de terre à chair ferme, environ 250g (belle de Fontenay bio pour moi)
- 1 poignée de noix de pécan (ou de Grenoble, elles ne vont pas tarder à débarquer sur nos marchés!)
- 1 petite betterave cuite (150g)
- 1 poignée de mâche toute prête
- 1 poignée de pousses d'épinard toutes prêtes
- 1 belle endive
- 2 oignons botte, avec le vert
- 2 oranges de table
- 1 csoupe marmelade d'orange amère (j'ai utilisé ma gelée d'orange amère avec zestes maison)
- 1 csoupe vinaigre de vin rouge
- 2 csoupe huile de noix
- 1/4 ccafé sel
- QS sel et poivre du moulin

Préparer la sauce en mélangeant les ingrédients dans un petit bol. Réserver.

Préchauffer le four à 220°C/200°C chaleur tournante/gaz7. Pour moi, programme "rôtisserie 220°C".

Préchauffer à feu moyen une poêle anti adhésive sans la graisser. Quadriller au couteau la peau du canard. Placer les filets ou magrets dans la poêle chaude côté chair dessus, de façon à cuire le côté peau jusqu'à ce que tout le gras soit rendu et que la peau soit bien colorée. Retourner les filets pour juste saisir le côté chair, juste 1 minute puis retirer de la poêle et réserver sur une assiette. Cette opération prend environ 10 minutes.

Laver, peler (si vous le souhaitez) et couper les patates en gros dés, bien les sécher puis les mettre à dorer dans la graisse de canard lorsque la poêle est libérée.

Cette opération prend environ une dizaine de minutes.

Ajouter enfin les noix dans la poêle (avec les patates) et remuer encore 2 minutes pour torréfier les noix dans la graisse de canard.

Ôter du feu, retirer les patates et les noix de la graisse et à les déposer dans un plat à rôtir.



Pendant les cuissons, réunir dans un saladier la mâche, les oignons botte lavés, ébarbés et finement ciselés et les pousses d'épinard. Ôter les feuilles abimées de l'endive ainsi que son coeur et couper en rondelles, ou en julienne, ajouter au saladier.

Peler les oranges à vif puis découper soigneusement les segments au dessus d'un petit bol pour récupérer le jus. Réserver les segments dans un autre bol.

Pour poursuivre la cuisson des magrets, placer ces derniers dans le plat à côté des patates et des noix, sinon, les laisser reposer dans l'assiette.

Placer la betterave entière et pelée à son tour dans la poêle hors du feu et bien la remuer pour l'enrober de graisse. Réserver la betterave ainsi huilée dans un petit plat à part que l'on placera dans le plat à rôtir. Enfournier le tout pour 15 minutes.

Si vous ne mettez pas votre canard dans le plat pour ne pas le sur-cuire, pensez quand même à le rajouter dans le plat à côté des patates 3 ou 4 minutes avant la fin de la cuisson pour le réchauffer un peu sans le cuire !

Couper la betterave chaude en segments, ajouter dans le saladier, ainsi que les patates, les noix et les segments d'orange. Ajouter environ les 3/4 de la vinaigrette, mélanger tout doucement pour ne pas briser les segments d'orange. Goûter, ajouter éventuellement du jus d'orange réservé, rectifier l'assaisonnement. Répartir dans les assiettes. Couper des lamelles dans les magrets ou filets, saler avec modération, poivrer, disposer dans les assiettes.

Verser un peu de la vinaigrette restante dessus, pour faire briller.

Déguster avant que ça refroidisse!