

Magret de canard mariné



Préparation : **10 min**

Cuisson : **30 min**

Portion : **2**

Ingrédients

1 magret de canard
Miel
echalottes française
jus d'orange
moutarde de dijon
sel

Étapes

1. Faire macérer le magret de canard dans 1 tasse jus orange 1/2 tasse de miel et 1 cuiller à table de moutarde de dijon. 2 hrs au frigo en tournant 2 ou 3 fois.
2. Faire griller le magret sur le bbq ou dans un poêlon à steak. 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à bien grillé.
3. Retirer le gras de canard et le conserver pour faire des pommes de terres roties au four (le gras de canard ne contient pas de cholestérol)
4. Couper en petits morceaux 6 oignons (echalottes françaises) dans le même poêlon. Brunir.
5. Ajouter le magret de canard et un peu de la marinade.
6. Continuer la cuisson tout en ajoutant peu à peu la marinade.
7. Le canard se mange soit très rosé ou un peu plus cuit. C'est à vous de vérifier.
8. Moi je le préfère rosé. Donc 10 à 15 min de chaque côté est plus que suffisant.
9. Vous aurez une belle sauce épaisse et très goûteuse.