

Magret de canard à l'orange

INGRÉDIENTS

- 2 magrets de canard
- 150g de polenta
- 200g de courge
- 2 oranges
- 1 càs de miel
- 1 càs de fond de veau en poudre
- 1 œuf
- 75 cl de bouillon de volaille
- Huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- Bicarbonate
- Épices : cardamome, badiane, cannelle, gingembre



PRÉPARATION



- Réaliser une marinade avec le jus des oranges, leur zestes et les épices.
- Entailler la peau des magrets et laisser tremper dans la marinade toute une nuit.
- Éplucher et couper en dés la courge, cuire 20 mn dans l'eau frémissante et réduire en purée.
- Chauffer le bouillon de volaille et ajouter la polenta en pluie. Remuer fréquemment.
- Lorsque le liquide est totalement absorbé, ajouter la courge et prolonger la cuisson de 5 mn.
- Ajouter l'huile d'olive et l'œuf tout en mélangeant.
- Verser dans des moules individuels et laisser refroidir 30 mn.
- Sortir les magrets de la marinade et filtrer le jus au chinois.
- Saisir les magrets 5mn côté peau, puis 5mn côté chair, et disposer dans un plat allant au four.
- Au four, cuire les magrets et la polenta pendant 15 mn à 180°.
- Déglacer la poêle des magrets au vinaigre, ajouter la marinade, 10cl d'eau et laisser réduire. Ajouter le fond de veau, chauffer jusqu'à ce que le liquide devienne sirupeux.
- Cuire les pois gourmands 5mn dans l'eau bouillante.



Atouts Nutritionnels

Cette recette est riche en calories avec une forte quantité de lipides, toutefois, les $\frac{2}{3}$ sont des acides gras insaturés.

La courge coupée à la polenta fournit un supplément de fibres.

Valeurs nutritionnelles par portion :

857 Kcal

Protéines : 38,5g

Glucides : 49g

Lipides : 56g