



## AIGUILLETES DE CANARD À L'ORANGE ET AUX ÉPICES

### ETAPES DE PRÉPARATION :

- 1 Faites réduire de moitié dans une casserole à feu doux l'échalote, le jus d'orange, le miel, les épices et la sauce soja.
- 2 Poêlez les aiguillettes 1 mn sur chaque face avec un peu de matière grasse, poivrez et posez les aiguillettes sur le plat de service.
- 3 Déglacez la poêle avec la réduction d'orange et épices, et liez la sauce ainsi obtenue avec du beurre.
- 4 Nappez les aiguillettes, servez avec des quartiers d'orange pelés à vif.

### TRUCS ET ASTUCES :

Réalisez une sauce avec les sucs de cuisson déglacés avec 5 cl de porto et 10 cl de crème liquide et accompagnés de 125 g de champignons de Paris émincés.

### POUR 2 PERSONNES :

- 300g d'aiguillettes de canard Labeyrie,
- 2 dl de jus d'orange,
- 2 c à café de miel,
- 1 c à café de sauce soja,
- 1 échalote ciselée,
- 1 pincée de gingembre,
- 1 pincée de cannelle,
- 1 pincée de badiane,
- Poivre du moulin,
- Sel,
- 25 g de beurre.