



Canard à l'orange, sucrines braisées

26/12/2018 à 13h39

Par [Christophe Leborgne](#)

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 3 magrets de canard
- 6 sucrines (ou cogollos)
- 2 pommes de terre
- 4 oranges
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 40 cl de jus de poulet ou jus de rôti (dont 20 cl pour les sucrines)
- 10 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de colza
- Sel, piment, fines herbes

Préparation :

- Râpez 2 oranges pour les zestes puis récupérez le jus;
- Levez les quartiers des 4 oranges, pelées à vif sans la peau (ce qu'on appelle des « suprêmes ») et gardez le jus;
- Coupez les sucrines en deux puis disposez-les dans un plat beurré, assaisonnez et versez 20 cl de jus de poulet pour les mettre dans un four à 170°C pendant 30 à 40 minutes, à couvert;
- Râpez les pommes de terre en fine julienne puis assaisonnez et laissez dégorger 5-10 minutes. Egouttez-les puis faites-les cuire en petits tas dans une poêle avec l'huile de colza, sur les deux faces pour obtenir une belle couleur blonde;
- Enlevez la moitié de l'épaisseur de graisse sur les magrets de canard, assaisonnez-les puis faites-les cuire dans une poêle sur le côté peau, à la cuisson de votre goût. Aux $\frac{3}{4}$ de la cuisson des magrets, versez un peu de jus d'orange pour les parfumer puis retirez-les;
- Versez le sucre dans une casserole et laissez caraméliser. Une fois le caramel obtenu versez le vinaigre, laissez réduire 30 secondes puis versez le jus de poulet, faites réduire la sauce puis ajoutez les zestes, le reste du jus d'orange et quelques noisettes de beurre;
- Dressez les magrets avec les sucrines braisées et les suprêmes d'orange, puis disposez les pommes de terre et nappez le canard avec la sauce.

L'astuce du chef :

La graisse de canard ne doit pas être chauffée à trop haute température.