



INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 2 grosses patates douces
- 2 échalotes
- 4 oranges
- 200 ml de crème
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 4 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- Fond de volaille
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

MAGRET DE CANARD, SAUCE À L'ORANGE ET PATATES DOUCES

avec le chef Glodi Limangi

PRÉPARATION

Purée de patates douces

- 01.** Éplucher les patates douces, puis les couper en cubes réguliers.
- 02.** Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- 03.** Égoutter soigneusement les patates douces, puis les remettre dans la casserole.
- 04.** Ajouter deux petites noix de beurre et les 200 ml de crème. Assaisonner de sel et de poivre selon les goûts.
- 05.** Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et onctueuse.
- 06.** Réserver au chaud jusqu'au moment du dressage.

Sauce à l'orange

- 01.** Éplucher et émincer finement les échalotes.
- 02.** Prélever quelques zestes sur deux oranges, puis les peler à vif en retirant soigneusement toute la peau blanche. Prélever les suprêmes en glissant la lame d'un couteau entre les membranes. Réserver pour le dressage.
- 03.** Couper les deux oranges restantes en deux et en extraire le jus.



recette de l'émission du
08.05.2026



- 04.** Dans une casserole, faire fondre une noix de beurre et y faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- 05.** Ajouter 4 cuillères à soupe de miel et laisser légèrement caraméliser.
- 06.** Déglacer avec 4 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc, puis incorporer le jus d'orange, les zestes et un peu de fond de volaille.
- 07.** Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 7 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié et obtenu une consistance légèrement sirupeuse.
- 08.** Retirer du feu, puis incorporer deux noix de beurre en mélangeant délicatement afin d'obtenir une sauce brillante et onctueuse.
- 09.** Réserver au chaud.

Magret de canard

- 01.** Préchauffer le four à 180 °C.
- 02.** À l'aide d'un couteau bien aiguisé, quadriller délicatement la peau des magrets, sans entailler la chair.
- 03.** Couper chaque magret en deux dans le sens de la longueur afin d'obtenir quatre portions.
- 04.** Faire chauffer une poêle avec un léger filet d'huile d'olive.
- 05.** Déposer les magrets côté peau dans la poêle et les faire saisir à feu vif afin de bien colorer la peau et de faire fondre une partie de la graisse.
- 06.** Assaisonner de sel et de poivre, puis poursuivre la cuisson pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, en adaptant le temps selon l'épaisseur des morceaux.
- 07.** Terminer la cuisson au four pendant 7 minutes, selon la cuisson souhaitée.
- 08.** À la sortie du four, laisser reposer les magrets pendant 5 minutes avant de les découper en tranches régulières.

Dressage

- 01.** Disposer harmonieusement les tranches de magret de canard au centre de chaque assiette.
- 02.** À l'aide de deux cuillères, former trois quenelles de purée de patates douces et les répartir autour du magret.
- 03.** Napper généreusement les tranches de canard de sauce à l'orange.
- 04.** Ajouter délicatement les suprêmes d'orange pour apporter une touche de fraîcheur et de couleur.
- 05.** Servir immédiatement, bien chaud.

Bonne dégustation!

