

CANARD À L'ORANGE

Ingrédients :

- 4 cuisses de canard
- 1 orange
- 2 oignons
- 2,5cl jus d orange
- 50g de sucre en poudre
- 5cl de vinaigre alcool blanc
- 0,5cl de bouillon de volaille
- 1 mélange thym, laurier
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre



Préparation :

- Préchauffer le four a 200°(th.6/7).
- Couper les cuisses de canard en 2 au niveau de l'articulation.
- Éplucher les oignons et les tailler en gros morceaux.
- Couper l'orange en tranches.
- Dans une cocotte avec couvercle, colorer les morceaux de canard sans matière grasse puis les réserver.
- Enlever la graisse de la cocotte, colorer les morceaux d'oignons et les tranches d'oranges.
- Ajouter le sucre, le vinaigre et caraméliser.
- Déglacer ensuite avec le jus d'orange.
- Remettre les morceaux de canard et ajouter l'ail non épluché, le thym et le laurier.
- Saler poivrer, ajouter le jus de volaille et 1/4 de litre d'eau.
- Cuire pendant 45mn au four à couvert.