

Magret de Canard aux épices, carottes et butternut à l'orange

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 2 magrets de canard (600 g chacun)
- 600g de courge butternut
- 1 petite botte de carottes (jaunes si possible)
- 2 oranges bio
- 8 feuilles de sauge+quelques unes pour servir
- 3 c à soupe de miel liquide
- 2 pincées de cannelle moulue
- 3 capsules de cardamome
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 200°C. Préparez les légumes rôtis. Nettoyez les carottes, épluchez-les en conservant 2 cm de jeunes fanes. Coupez la courge en lamelles sans l'éplucher. Lavez et séchez les oranges. Coupez 1 orange en rondelles.

Dans un plat allant au four, rangez les carottes, la courge et les rondelles d'orange. Arrosez généreusement d'huile d'olive et de miel, ajoutez les feuilles de sauge, salez et poivrez. Enfouez pour 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien caramélisés.

Préparez les magrets. Prélevez le zeste de la seconde orange à l'aide d'une râpe fine puis pressez son jus. Ouvrez les capsules de cardamome, retirez les graines qu'elles contiennent.

Concassez-les finement. Entaillez le côté gras des magrets à l'aide d'un couteau bien aiguisé, sans attaquer la chair. Salez et poivrez généreusement les deux faces de chaque magret.

Faites chauffer une poêle à feu vif. Placez les magrets côté gras dans la poêle, laissez fondre le gras lors de la cuisson, retirez l'excédent de graisse en cours de cuisson. Au bout de 8 minutes, tournez les magrets côté chair dans la poêle, ajoutez le jus et le zeste d'orange ainsi que la cardamome concassée et la cannelle. Saisissez les magrets 2 minutes puis stoppez la cuisson. Hors de la poêle, couvrez les magrets deux minutes.

Servez ½ magret par personne accompagné de légumes rôtis et parsemez le tout de feuilles sauge.