

MAGRET AU SOJA & ORANGE, JULIENNE DE COURGETTES POÊLÉES



AEG

Magret



Plaques 13-1-9-5



Feu vif - modéré - doux

Ingrédients (4 pax)

- | | | |
|----------------------|----|---|
| 2 gros magrets | 1 | Tailler le magret de canard à cru, en tranches épaisses et régulières. |
| 1 oignon rouge | 2 | Prélever le zeste et presser le jus des oranges. |
| 2 oranges à jus | 3 | Mélanger la sauce soja, la cassonade, le jus et les zestes. |
| 8 cl de sauce soja | 4 | Laisser mariner les tranches de canard dans cette préparation pendant 30 mn au frais. |
| 1 c à s de cassonade | 5 | Emincer finement oignon rouge.
Tailler les courgettes très finement en julienne (à la mandoline). |
| 2 courgettes | 6 | Poêler à feu vif (n°13) , la julienne de courgettes dans 1 c à s d'huile d'olive, pendant 3 mn. Poivrer, baisser le feu en position maintien au chaud (n°1) . |
| Huile d'olive | 7 | Dans une autre poêle légèrement huilée, faire revenir l'oignon rouge à feu modéré (n°9) jusqu'à légère coloration. Débarrasser. |
| Poivre du moulin | 8 | Monter le feu (n°13) , et saisir dans la même poêle les tranches de canard (sans la marinade) de chaque côté, pour obtenir une jolie coloration. L'opération doit être menée rapidement. |
| | 9 | Verser la marinade pour déglacer et laisser réduire 1/2 mn à feux doux (n°5) . |
| | 10 | Dresser un nid avec la julienne de courgette, disposer les tranches de magret par-dessus et napper de sauce. |