

AIGUILLETTES DE CANARD A L'ORANGE, NAVETS CONFITS ET POIRE

Vendredi 21 Octobre 2016

Originaire de la région toulousaine, il me fallait bien mettre une recette personnelle de canard

Aiguillettes de canard à l'orange ,navets confits et poire pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

- 250 g d'aiguillettes de canard *
- 8 petits navets*
- 1 belle poire williams *
- 1 grosse orange à jus*
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café d'huile
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre
- 1 cuillerée à café de marmelade d'oranges
- 1 cuillerée à café de baies roses
- sel poivre
- persil*

Mettre les aiguillettes dans une marinade constituée du jus de la moitié de l'orange, de la cuillerée à café d'huile, des baies roses et de la marmelade. Placer au frais minimum 1

heure.

Peler les navets et les cuire à la vapeur 5 minutes (ils doivent rester fermes) puis les mettre dans une sauteuse avec le jus de la deuxième moitié de l'orange .Saupoudrer de sucre et faire confire à tout petit feu en les retournant fréquemment .Surveiller qu'ils ne brûlent pas sinon rajouter un fond d'eau.

Peler la poire, la couper en 4 en enlevant le cœur

Dans une poêle, fondre le beurre et faire revenir les quartiers de poire 3 minutes en les retournant .

Dans une autre poêle, faire revenir les aiguillettes de canard avec la marinade qui va réduire .Assaisonner.

Servir les aiguillettes saupoudrées de persil et napper de sauce avec les navets et les quartiers de poire.

Pour le repas : potage poireaux pommes de terre (2pp- 2 sp)- aiguillettes de canard à l'orange, navets confits et poire (5pp- 5 sp)- 1 flan maison (2 pp- 2 sp) .Total : 9pp- 9 sp

Très bon vendredi