

AIGUILLETES DE CANARD A L'ORANGE

Mardi 10 Janvier 2017

Pour varier du poulet ou de la dinde, une recette inspirée par le livre wok mais complètement revue :



Aiguillettes de canard à l'orange pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

- 200 g d'aiguillettes de canard
- 60 g de tagliatelles blé épeautre*
- 1 orange non traitée *
- 1 citron bio*

- 1 cuillère à café d'huile de sésame
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel d'oranger
- 1 cuillère à café de maïzena
- sel poivre
- ciboulette *

Préparer une marinade avec les jus de l'orange, d'1/2 citron, le vinaigre balsamique, l'huile de sésame, le miel et la maïzena délayée dans un peu de jus d'orange.

Couper les aiguillettes en émincés et les mettre dans la marinade .Placer le tout au frais pendant minimum 1 heure.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les réserver.

Chauffer le wok et verser dedans les émincés de canard .Les faire revenir quelques minutes .Assaisonner.

Verser sur les émincés la marinade, laisser légèrement épaissir, rajouter les pâtes et réchauffer 2 minutes

Servir le tout saupoudré de ciboulette.

Pour le repas : salade carotte betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –aiguillettes de canard à l'orange (7pp- 6 sp) –mousse kaki (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon mardi