



# Canard à l'orange et au piment

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Voici une recette de filets de canard très créative aux saveurs asiatiques légèrement sucrées, servie avec une sauce fraîche et piquante originale.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 20 min - Durée: 1 h

## Ingrédients

- 2 filets de canard

## Marinade

- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café de Tabasco

## Sauce

- 4 cuillères à soupe de Noilly Prat
- 30 cl de bouillon de légume
- Maïzena

## Sauce froide à l'orange et au piment

- 2 oranges
- 1 bouquet de basilic
- 1 échalote
- sambal oelek

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Avec un couteau bien aiguisé, tailler des losanges dans la peau du canard, jusqu'à la chair.

2. Mélanger le miel, la sauce soja, l'huile de sésame et le tabasco dans un plat à four. Y faire mariner les filets de canard peau en dessous pendant une demi-heure environ en arrosant de temps en temps avec la marinade.
3. Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la hacher grossièrement.
4. Peler les oranges à vif et les couper en quartier.
5. Mixer rapidement ensemble les oranges, l'échalote et le basilic avec un peu de purée de piment. Réserver au froid dans un bol.
6. Faire chauffer le four à 200°. Enfourner le plat avec les filets de canard et laisser cuire 20 minutes en retournant à mi-cuisson. Sortir le plat du four, retirer les filets, les découper en fines tranches et les disposer dans un plat de service. Réserver au chaud.
7. Dégraisser le jus de cuisson, le verser dans une petite casserole avec le bouillon de légumes et le Noilly.
8. Porter à ébullition. Rajouter la maïzena diluée dans de l'eau et remuer jusqu'à épaississement.
9. Verser cette sauce sur les filets découpés et servir accompagné de la préparation à l'orange.

## Remarques ou suggestions

- Accompagner de riz parfumé cuit à l'eau ou de tagliatelles.
- Doser précautionneusement le sambal oelek: le piment a tendance à se développer plus fortement dans une sauce très aqueuse.

## Ingrédients originaux

- Huile de sésame
- Tabasco
- Noilly Prat
- Sauce soja
- Sambal oelek