

Plat principal

Magret de canard à la sauce à l'orange avec de la purée de patates douces

Ingrédients pour 2 portions :

150 g	de patates douces
60 g	de pommes de terre
	sel
1/4	de peperoni rouge
1	petit bout de gingembre (env. 1 cm)
1	petit magret de canard
	sel
1 c. à soupe	d'huile
50 ml	de fond de canard
30 ml	de vin blanc sec
	jus d'une orange
50 ml	de crème chantilly
	poivre blanc
100 g	de pois gourmand
1/2 c. à thé	de beurre

Épluchez les patates douces et les pommes de terre, découpez-les en dés et faites-les cuire dans l'eau bouillante pendant 20 minutes environ.

Enlevez les graines des peperoni et lavez-les, coupez-les en rondelles, épluchez le gingembre et râpez-le. Faites préchauffer le four électrique à 180 °C. Lavez le magret de canard et épongez-le, incisez-le du côté peau en quadrillage et salez-le tout autour.

Faites chauffer l'huile, faites rôtir le magret de canard du côté peau à chaleur moyenne jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, enlevez-le et posez-le côté chair sur la grille du four sans oublier de mettre une plaque en dessous pour protéger du jus qui va couler et faire cuire dans le four pendant 15 minutes environ (four électrique/au gaz : 180 °C/ Pos. 3, four à chaleur tournante : 160 °C). Ajoutez les rondelles de peperoni au fond de rôti restant dans la poêle, faites les rissoler brièvement et déglacez avec le fond de canard, le vin et le jus d'orange.

Ajoutez le gingembre et faites réduire pendant 5 minutes environ. Versez-y 50 ml de crème chantilly, faites chauffer brièvement et mettez du sel et du poivre blanc à votre goût. Faites blanchir les pois gourmand en eau salée pendant 2 minutes env. et faites-les rissoler légèrement dans du beurre fondu. Sortez les pommes de terre et les patates douces de l'eau, écrasez-les avec le restant de crème chantilly et épicez-les au sel et au poivre blanc. Coupez le magret de canard et servez-le avec la purée, la sauce et les pois gourmand. Si vous voulez, vous pouvez y rajouter des grains de poivre rose.

Temps de préparation : env. 20 minutes

Temps de cuisson : env. 40 minutes

Par portion :

kJ/kcal : 3654/870

protéines : 26,6 g

matières grasses : 57 g

glucides : 55 g