



Canard

Brochettes de canard



25 min **15 min** **10 min** **0** **523**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le magret de canard

900 g **Magret de canard**
12 **Abricot(s)**
2 c. à soupe **Romarin**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce au miel et au gingembre

15 cl **Jus d'orange**
4 c. à soupe **Miel**
2 pincée(s) **Gingembre en
poudre**

Étape 1

Préparation des brochettes de canard

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Dénervé et dégraisser les magrets de canard à l'aide du couteau à dénervé puis les couper en gros dés d'environ 3 cm de côté.
- 3 Éplucher les abricots et les couper en deux. Ôter le noyau, puis les diviser en 4 « lunes ».
- 4 Monter les brochettes sur des piques en alternant fruit et canard, puis assaisonner de sel fin, de poivre et saupoudrer de romarin.
- 5 Dans une poêle très chaude, mettre un filet d'huile d'olive et colorer les brochettes sur toutes les faces.
- 6 Les disposer sur un plat allant au four puis les enfourner pendant 3 à 6 min selon de la cuisson désirée.

Étape 2

Préparation de la sauce au miel

- 1 Mettre le miel dans la poêle, ajouter le gingembre en poudre et déglacer au jus d'orange.
- 2 Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse.

Étape 3

Dressage des brochettes de canard

- 1 Servir les brochettes chaudes nappées de sauce au miel et au gingembre.