

## Magret de canard à l'orange

**Pour 4 Personnes**

### Ingrédients

- magret de canard : 2
- orange : 2
- jus de 2 oranges
- miel : 2 c. à café
- sel, poivre

### Préparation

Pelez le zeste d'une orange en évitant de prélever la partie blanche.

Pelez 2 oranges à vif, coupez-les en quartiers en ôtant les peaux, pour garder les suprêmes.

Pressez les 2 oranges.

Faites cuire les magrets 15 min dans une sauteuse à fond épais. Commencez la cuisson en posant le côté peau dans la sauteuse. Salez. Retirez-les et réservez au chaud.

Éliminez une partie du gras s'ils en ont rendu beaucoup.

Déglacez les magrets avec le jus d'orange, puis ajoutez le zeste et les morceaux de pulpe.

Faites bouillir 5 min afin que la sauce devienne sirupeuse.

Ajoutez alors le miel, le sel et le poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

