

Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

Canard à l'orange



1 canard ou 1 cannette 50 g de sucre 50 ml de vinaigre 2 oranges Grand marnier	300 ml de fond de veau 1 oignon 1 carotte Abattis (cou, ailes) 1 bouquet garni
--	--

Préchauffez le four à 200 °

Videz le canard et mettez de côté les abattis ou demandez à votre boucher de le faire.

Assaisonnez le canard. Dans une sauteuse (allant au four, plus pratique), faites dorer le canard sur les deux flancs puis enfournez pour 45 minutes, 15 minutes côté droit, 15 minutes côté gauche et 15 minutes normal. Arrosez régulièrement.

Coupez le cou et les ailes en morceaux. Coupez la carotte en bâtonnets et l'oignon en deux. Faites le bouquet garni.

Dans une casserole, faites revenir les abattis, ils doivent être bien colorés. Ajoutez les carottes, l'oignon et mouiller avec le fond. Ajoutez le bouquet garni et faites mijoter pendant 40 minutes.

A l'aide d'un économe, coupez les zestes d'une orange puis coupez-les en juliennes. Récupérez le jus de celle-ci. Sur la deuxième, coupez à vif et récupérez les suprêmes.

Blanchissez dans une eau froide la julienne d'orange. Vous devez blanchir les juliennes d'agrumes en trois fois pour enlever toute l'amertume. Toujours départ à l'eau froide, à la première ébullition, récupérez la julienne, changez l'eau et recommencez.

Passez le fond au chinois étamine.

Dans une casserole, faites la gastrique (sucre - vinaigre). Lorsque vous avez un joli caramel, déglacez au jus d'orange (attention aux projections). Ajoutez un peu de grand marnier. Versez 100 ml de fond et la julienne d'orange. Faites réduire pour obtenir une sauce onctueuse. Vérifiez l'assaisonnement.

Dressez vos assiettes. La règle veut normalement que vous présentiez le canard entier laqué par la sauce mais franchement, vous ne passez pas le CAP alors faites simple.

Le goût de la sauce est très largement donné par la julienne d'orange donc ne négligez pas cette étape.

Comme toujours, prenez le temps pour faire votre sauce, laissez la réduire, vous obtiendrez une sauce belle et bonne. La réduction permet d'avoir la quintessence des saveurs et surtout d'obtenir une texture sirupeuse sans farine ou autres féculés.

Vous pouvez utiliser un fond de veau sans l'améliorer par les abattis de canard.