

Magret de canard à l'orange sauce soja sucrée

Note de la recette :

Pour 4 Personne(s)

Coût de la recette :



Niveau de difficulté :



Temps de préparation :



10 min

Temps de cuisson :



5 min

Temps de repos :



20 min



- 3 magrets de canard
- 40 cl de jus d'orange
- 1 orange non traitée
- 2 oignons
- 4 c. à soupe de sauce soja sucrée Suzi wan®



imprimer la recette

Dégraissez un peu les magrets et taillez-les en tranches.

Mettez les tranches, le jus d'orange et la sauce soja sucrée dans un plat creux couvrez d'un film étirable et laissez au frais 20 minutes.

Taillez en rondelles ou quartiers l'orange. Emincez l'oignon.

Égouttez les magrets et conservez la moitié de la marinade. Cuisez la viande sur feu vif 2 minutes. Réservez les magrets dans un plat couvert d'aluminium.

Dans un peu d'huile faites dorer les oignons, ajoutez les oranges et enfin la marinade réservée, laissez sur feu vif 1 ou 2 minutes et servez avec les magrets.

Servez le tout avec des nouilles chinoises.

Astuces

Vous pouvez remplacer le canard par du filet mignon de porc et ajouter des zestes d'orange au moment de la cuisson de la viande.