Bonjour,

Aujourd’hui, une recette pour mon amie Helena,

Ce petit magret mignon m'a fait de l'œil, pour 2 personnes ça ira ?

Tiens ! 2 pommes Golden dans la panière à fruit du salon, Oh 2 oranges, que demander de plus.

On déjeune Com O RestO

^\_^

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sauce aux agrumes, (sauce bigarade) | | | |
| Ingrédients | Poids | Conseils | Autres |
| Sucre semoule | 50 | Caramélisé brun clair | Avec les zestes |
| Zeste d’Orange | 2 | Caramélisées avec le | Sucre |
| Vinaigre de vin | 50 | Pour déglacer | Le caramel |
| Oranges jus | 100 | Ajouter | - |
| Bouillon de volaille | 100 | Récupéré de la cuisson | Du poulet dimanche |
| Sel fin/ poivre | Q.s. | - | - |
| Maïzena | 5 | Facultatif | - |
|  |  |  |  |
| Poids net | 200 | Après réduction |  |

^\_^

La sauce :

1-

Laver les oranges, les zester avec l’économe ou au (rasoir), les ciseler finement, les faire blanchir dans une casserole d’eau bouillante, puis les égoutter et les plonger dans l’eau froide, puis les faire égoutter.

2-

Caraméliser le sucre bun clair, ajouter les zestes, laisser un peut imprégner le caramel avec les zestes.

3-

Déglacer l’ensemble avec un

Demi verre à liqueur de vinaigre de vin, faire réduire, puis ajouter ensuite le jus de 2 oranges, et le bouillon de volaille, et voilà.

4-

Pour lier, la sauce verser une partie du jus d’orange avec la maïzena, bien délayer, puis verser dans la poêle pour donner un léger bouillon

^\_^

Napper la viande avec ce jus

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Magret à griller | | | |
| Ingrédients | Poids | Conseils | Autres |
| Magret | 380 | Grillé ou poêlé | Côté gras |
| Huile d’olives | 50 | Pour pocher les pommes | - |
| Pommes Golden | 360 | Pelées tranchées | Pochées à l’huile |
| Sel fin/ poivre | Q.s. | - | - |
|  |  |  | - |
| Poids net |  |  |  |

1-

Trancher le gras du magret en losange, 3 mm de profondeur environ ainsi que l’autre côté, 1 mm. seulement.

2-

Poêler à feu moyen, le magret côté gras, pendant 2 mn, retourner le de l’autre côté cuire pendant 1.5 mn.

3-

Jeter le gras fondu, et poêler à nouveau côté gras 1 mn. Couvrir 1 mn et trancher le magret en losanges, dans les assiettes chaudes.

^\_^

C’est plus facile à faire qu’à écrire