

Magret de canard à l'orange et aux kumquat confits

Pour 2 personnes

1 magret de canard

1 orange sanguine

2 cuil à café de miel de citron ou d'oranger

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 cuil à soupe de romarin séché

6 kumquats confits

1 échalote

1 gousse d'ail

Préparez la marinade avec le jus de l'orange, l'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, le romarin et les kumquats coupés en petits morceaux, mélangez bien et plongez-y le magret, couvrez avec un film alimentaire et laissez reposer 2 heures au frais.

Dans une poêle ou une cocotte, faites dorer le magret 2 minutes coté peau puis 2 minutes coté chair.

Eplucher et coupez l'échalote et la gousse d'ail en petits morceaux, ajoutez-les dans la poêle, baissez le feu, couvrez et laissez cuire le magret pendant 15-20 minutes selon le degré de cuisson souhaité en le retournant à mi-cuisson.

Une fois le magret cuits, retirez-le de la poêle, versez-y la marinade, ajoutez 1 cuil à soupe de miel et laissez réduire pendant quelques minutes.

Servez le magret nappé de sauce à l'orange et kumquat, accompagné de rondelle d'orange fraîche ou juste poêlées et de riz ou de pâtes.