

Filet de canard laqué aux épices et aux figues

Pour 2 personnes

1 filet de canard

1 cuil à café de miel

1 cuil à soupe de sauce soja

1 cuil à soupe de vinaigre de xérès (vinaigre au coings pour moi)

1 échalote

1 cuil à soupe maïzena

1 cuil à café rase d'épices à pain d'épice

1 figue

4 petites figues et du fromage de chèvre frais pour l'accompagnement

Epluchez et émincez l'échalote, coupez la figue en petits morceaux et écrasez-les.

Préparez la marinade: mélangez dans un grand bol la sauce soja, le miel, le vinaigre, la maïzena, la poudre d'épices à pain d'épice, l'échalote et la figue.

Mettez le filet de canard à mariner au frigo pendant 2 heures.

Préchauffez le four à 180°C.

Déposez le filet de canard dans un plat allant au four la peau vers le haut, versez la marinade sur la viande et enfournez à 180°C pendant 30 à 40 minutes selon votre four.

Servez accompagné de [figues rôties au chèvre](#) et de [carottes en papillotes](#)