

# Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

---

## Tournedos de magret de canard à l'orange

Pour 2 personnes  
Préparation : 30 min  
Cuisson : 15 min

### Ingrédients :

1 magret de canard  
Le jus de 2 oranges  
Le zeste d'une orange  
1 orange coupée en rondelles fines  
2 cuillères à soupe de miel  
30 g de beurre  
Sel et poivre

### Préparation :

Parez le magret de canard en retirant le gras qui dépasse de chaque côté en vous aidant d'un bon couteau aiguisé.

Déposez le magret côté gras vers le haut puis taillez-le au centre dans la longueur sans couper les extrémités afin d'obtenir une entaille.

Avec la pointe de votre couteau, détachez la moitié du gras du magret d'un côté bas puis faites pareille sur l'autre moitié du côté haut du magret.

Coupez le magret de canard en deux.

Prenez chaque moitié du magret en pliant un peu la chair et enroulez le gras autour de la viande pour former un tournedos.

Salez et poivrez les tournedos et mettez-les de côté.

La sauce à l'orange : Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez le jus d'orange, le zeste et les rondelles d'orange.

Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez.

Chauffez une poêle et faites cuire les tournedos sans matière grasse en commençant par les côtés afin que le gras soit bien doré.

Retirez l'excès de graisse au fur et à mesure pour ne pas « frire » la viande lorsque vous allez cuire les tournedos côté chair.

Tournez les tournedos constamment pour une cuisson homogène (faites-les cuire 2 minutes de chaque côté).

Servez les tournedos avec la sauce et les rondelles d'orange.

Dégustez avec une coupe de vin rouge