



ROTI DE FILETS DE CANARD « A L'ORANGE »

1 rôti de filets de canard d'1 kg - 1 carotte - 1 gros oignon rouge - 1 càs de graisse d'oie - 1 orange : zestes et jus - 1 càs miel d'acacia - 1 càc bombée de 4 épices - 3 càs de Grand Marnier - Poivre du moulin –

Préchauffer le four à 200° (th.6 - 7).

Faire dorer le rôti dans la graisse d'oie dans une cocotte sur tous les côtés. Retirer le rôti. Réserver sur assiette. Peler la carotte, la couper en bâtonnets. Peler l'oignon et le couper grossièrement. Faire revenir dans la cocotte les deux légumes. Ajouter les zestes et le jus d'orange, le miel, le Grand Marnier, le 4 épices. Placer dans la cocotte le rôti. Mélanger. Poivrer. Enfourner couvert. Cuire 1h15. Arroser régulièrement (chaque 1/4 d'heure si possible).

Purée de carottes :

1 kg de carottes - QS crème liquide entière fraîche ~15cl - sel - poivre - noix de muscade moulue -

Cuire à l'eau bouillante salée les carottes coupées en rondelles. Egoutter. Mixer en ajoutant la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade moulue. Réchauffer à feu doux. Cercler au moment du service.