



# AACC85

CUISINER FACILEMENT ENSEMBLE



## MAGRET DE CANARD AUX PRUNEAUX

### POUR 4 PERSONNES :



\* 2 Magrets de canard



\* Le Jus de 3 Oranges



\* 300 grammes de Pruneaux dénoyautés

\* Sel, Poivre.

### PRÉPARATION :

- \* Mettre les pruneaux à tremper dans le jus d'Orange pendant 1 Heure.
- \* Faire des entailles sur le Magret côté peau.
- \* Faire chauffer une poêle et mettre les Magrets à cuire sur le Feu pendant 2 minutes puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire 8 mn.
- \* Retourner délicatement les Magrets et laisser cuire de nouveau 3 mn de l'autre côté.
- \* Saler et Poivrer
- \* Réserver les Magrets, jeter la graisse et déglacer la poêle avec le jus d'Orange et les Pruneaux.
- \* Laisser réduire 5 mn, saler et poivrer
- \* Enlever la peau du canard et les servir avec la sauce aux Pruneaux.

*Bon Appétit*

*Amicalement.*

Communication :  
Jean Luc

La Présidente  
Marie jo PAJOT