

Aiguillette de canard miel-orange

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Cette recette est idéale pour un repas de fêtes. L'orange apporte une touche de fraîcheur au plat.

Nombre de personnes : 6

Ingrédients:

- 600 g d'aiguillettes de canard coupées en morceaux
- 1 grosse orange à jus
- 1 grosse échalote
- 1 cuillère à soupe rase et demie de miel liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 10 noisettes
- sel et poivre

Par portion :

Calories : 323
Protéines : 27
Glucides : 20
Lipides : 15
Gras : 0
Sucre : 0

Accompagnement : purée de panais

- 800 g de panais
- 300 ml de lait demi écrémé
- 300 ml d'eau
- Muscade
- sel et poivre

1

Peler et hacher l'échalote. La faire revenir avec l'huile dans une sauteuse, à feu moyen. L'échalote doit devenir translucide. La réserver.

2

Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les noisettes. Les concasser grossièrement.

3

Faire chauffer la même sauteuse et y faire revenir les morceaux de canard à feu vif, remuer pendant 5 minutes. Saler, poivrer, ajouter le jus de l'orange, du zeste et le miel liquide et l'échalote. Laisser cuire encore 3 minutes. Au moment de servir, saupoudrer de noisettes grillées.

4

Faire chauffer le lait et l'eau avec de la noix de muscade.

5

Éplucher le panais, le couper en tranches. Les plonger dans le liquide bouillant, faire cuire 15 minutes jusqu'à ce que le panais soit tendre.

6

Égoutter le panais mais conserver le liquide de cuisson.

7

Mixer le panais en ajoutant du liquide pour obtenir la consistance désirée. Saler, poivrer et servir chaud.