

*** 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.