

CANARD À L'ORANGE

Ingrédients:

1 canard entier

Bouillon:

les abattis du canard
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de sel
1/2 cuillerée à café de poivre
2 carottes, coupées en rondelles
1 oignon, coupé en morceaux
1 branche de céleri
1 branche de thym¹
plusieurs brins de persil
1 feuille de laurier

Sauce et garniture:

4 cuillerées à soupe de sucre
4 oranges
1 citron
2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillerée à café de maïzena



La veille préparer le bouillon de canard. Faire sauter les abattis, l'oignon et les carottes dans l'huile afin de les dorer. Combiner ces ingrédients avec le céleri, le persil, le thym, le laurier, le sel et le poivre dans une casserole. Verser assez d'eau pour couvrir les ingrédients. Porter jusqu'à ébullition, et laisser mijoter pendant 2 h 30. Ensuite filtrer la sauce et la réduire de moitié au feu vif. Réfrigérer, si nécessaire, jusqu'à la cuisson du canard.

Enlever le zeste d'une orange et du citron. Presser les 2 fruits pour faire sortir le jus. Peler les autres oranges et les séparer en morceaux. Faire bouillir le sucre avec 2 cuillerées à soupe d'eau jusqu'à ce que le sirop prenne une couleur légèrement dorée. Ajouter la moitié du zeste, le vinaigre et les jus d'orange et de citron, et continuer à bouillir pendant 1 mn. Laisser en attente.

Bien laver et sécher le canard. Saler et poivrer l'intérieur. Y disposer le reste du zeste d'orange et de citron. Le faire rôtir dans un four très chaud pendant 15 mn. Baisser la température (four chaud) et continuer à rôtir pendant 1h15, en le tournant toutes les 15 mn pour faire sortir toute la graisse. Le sortir du four et laisser reposer pendant la préparation de la sauce.

Combiner le sirop fruité et le bouillon de canard et porter jusqu'à l'ébullition. Délayer le maïzena dans une cuillerée à soupe d'eau froide et l'ajouter à la sauce. Porter de nouveau à ébullition. Servir le canard sur du riz garni avec les morceaux d'orange et la sauce. Pour 6 personnes.

ACTIVITÉS

1. Quelle est la différence de goût entre un poulet et un canard?
2. Quel ingrédient fait épaissir la sauce? Quelles autres ingrédients peut-on utiliser pour épaissir une sauce?
3. Quelle est la différence de goût entre un canard d'élevage et un canard sauvage?
4. Pourquoi met-on les épices à l'intérieur du canard?
5. Quelle est la différence de goût entre un citron et une orange? Qu'apporte le zeste à un plat? Comment est-il différent du jus?

Notes

¹ Si vous utilisez du thym en poudre, utilisez 1/2 cuillerée à café.