



Facile



4 personnes



25 min de préparation



15 min de cuisson

## Salade de filets de canard à l'orange



**Suggestions:**

Gewurztraminer  
Vendanges tardives

Anjou rouge

### Ingrédients

4 filets de canard  
ou 2 magrets de canard  
2 oranges  
1 oignon rouge  
80g de roquette  
Sel, poivre du moulin

### Pour la sauce:

1 gousse d'ail écrasée  
2 cuillères à soupe  
d'huile d'olive vierge  
1 cuillère à soupe de  
vinaigre balsamique  
1 cuillère à café de  
moutarde à l'ancienne

### Préparation

- 1 Posez les filets de canard sur une planche, côté peau en dessous et aplatissez-les légèrement avec un rouleau.
- 2 Incisez la peau des filets en diagonales en mettez-les dans un plat (côté peau au dessus). Faites revenir les filets, côté peau, pendant 12 minutes, puis retournez-les et laissez cuire 3 minutes. Vérifiez la cuisson.
- 3 Pelez et coupez les oranges en quartiers, récupérez le jus. Réservez les quartiers. Pelez et coupez l'oignon.
- 4 Mettez tous les ingrédients pour la sauce dans un récipient, salez, poivrez, tout en remuant bien.
- 5 Lorsque les filets sont cuits, coupez-les en tranches très fines (vous pouvez ôter la peau).
- 6 Sur un lit de feuilles de roquettes, posez les tranches de filets, les quartiers d'oranges et les tranches d'oignon. Nappez de sauce.
- 7 Servez à température ambiante.



### Astuce de votre artisan boucher-charcutier-traiteur



Vous pouvez ajouter à ce plat des croûtons pour un côté plus croquant !

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site internet : [www.traditionsarthoise.fr](http://www.traditionsarthoise.fr)

Donnez votre avis sur  Tradition Sarthoise