

## *Magret de Canard au Miel, Tranche d'Orange Épicée et Asperges Grillées*

**Nombre de personnes: 2**

**Temps de préparation: 45 minutes**

### **Ingrédients:**

- Magrets de Canard	1 beau
- Oranges	1
- Eau	10 cl
- Quatre-Épices (Mélange)	1 c à café
- Asperges	16 pointes
- Miel	2 c à soupe
- Sel	
- Poivre	

### **Recette:**

- Faites des croisillons sur la peau du canard à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
- Prélevez 3-4 rondelles de l'orange (épaisseur 4-5 mm). Réservez. Pressez le reste de l'orange et mélangez le jus avec 10 cm d'eau.
- Pelez les pointes d'asperges.
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 13-15 minutes. Egouttez et réservez.
- Saisissez le magret dans une poêle chaude en commençant par le côté peau (feu moyen-vif) environ 5-6 minutes. Salez et poivrez la chair puis retournez-le et poursuivez la cuisson 5-6 minutes. Réservez sur une assiette et emballez-le dans du papier aluminium.
- Jetez la graisse de cuisson puis ajoutez une noix de beurre dans la poêle puis ajoutez le jus d'orange et laissez réduire de moitié.
- Epicez avec le mélange 4 épices et intégrez le miel. Déposez ensuite les tranches d'orange réservées dans la sauce en les retournant régulièrement.
- Entre temps, grillez les asperges dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Réservez au chaud.
- Taillez enfin le magret en aiguillettes et replacez-les quelques instants dans la sauce.
- Servez les aiguillettes de canard nappées de sauce épicée à l'orange puis garnissez d'une tranche d'orange et d'asperges grillées.

