



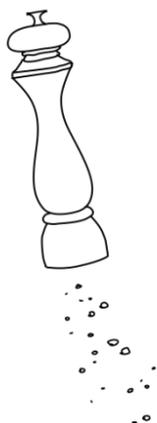
CANARD RÔTI ET SAUCE GRENADE



Pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

1 canard prêt à cuire (2 à 3 kilos)
2 oranges bio
1 botte de coriandre
2 petites gousses d'ail
2 c. à soupe de miel
4 c. à soupe de mélasse de grenade (épicerie turque)
2 c. à café d'épices pour gâteau aux pommes NEFF (sinon : épices pour pain d'épice)
Poivre noir fraîchement moulu
1 grosse grenade



PRÉPARATION

Tamponner le canard avec du papier absorbant puis saler la cavité abdominale. Laver les oranges et la coriandre. Couper les oranges sans les peler et hacher la coriandre (feuilles et tiges). Farcir le canard avec les oranges et la coriandre, lier ses pattes à l'aide de ficelle alimentaire et le placer poitrine vers le bas dans la braisière NEFF.

Éplucher l'ail et le passer au presse-ail. Le mélanger avec le miel, la mélasse de grenade, le mélange d'épices et une c. à café de sel. Badigeonner généreusement le canard de cette préparation et assaisonner de poivre noir.

Préchauffer le four à 160 °C en mode CircoTherm®.

Égrainer la grenade et ajouter les deux tiers des graines dans la braisière NEFF. Enfourner au niveau 1.

Au bout de 10 minutes, ajouter 1 litre d'eau chaude. Laisser cuire pendant 1 heure. Retourner le canard et le laisser cuire 1 heure supplémentaire, jusqu'à ce que la coloration soit uniforme. Pendant la cuisson, arroser régulièrement le canard avec le fond de sauce présent dans la braisière. S'il n'y a pas assez de liquide, ajouter de l'eau.

Éteindre le four, disposer le canard sur un plat, ajouter du sel et réserver dans le four encore chaud. Verser la sauce dans une casserole, retirer le gras et porter à ébullition. Faire réduire jusqu'à ce que la sauce ait la consistance désirée. Saler, poivrer et ajouter le reste des graines de grenade.

Astuce : pour servir le canard avec des tourelles de pommes de terre au safran, enfourner le moule à muffins au niveau 3, 45 minutes avant la fin de la cuisson du canard. Servir le canard rôti avec les tourelles de pommes de terre, du chou rouge et une compotée de kumquats.

Astuce : pour rôti le canard à la perfection, insérer la sonde thermométrique à la jointure de la cuisse et du haut de cuisse puis la régler sur 82°C. Dès cette température atteinte, la cuisson s'arrêtera et le canard sera cuit avec précision.