



Idée de recette  
pour Noël

**Canard col vert  
laqué au miel  
de 5 épices  
et aux litchis**

# Canard col vert laqué au miel de 5 épices et aux litchis

🕒 Préparation : 40 min.

🕒 Cuisson : 60 min.

🌡️ 190°C

Niveau : ★★☆☆☆☆

## Ingrédients

- ▶ 1 canard col vert de prêt à cuire de 1 kg
- ▶ 700 gr de litchis frais
- ▶ 200 d'oignons grelot blanc
- ▶ 2 cuillerées à soupe de miel
- ▶ 10 cl de sauce soja
- ▶ 1 cuillerée à soupe de 5 épices
- ▶ Fleur de sel
- ▶ 5/7 cl de Soho
- ▶ 2 branches de coriandre fraîche
- ▶ 10 feuilles de menthe fraîche
- ▶ 15 gr de ciboulette
- ▶ 50 gr d'ail
- ▶ 200 gr d'échalotes
- ▶ 4/5 feuilles de sauge fraîches
- ▶ 70 gr de gingembre
- ▶ 1 pincée de piment d'Espelette
- ▶ 5 cl d'huile d'olives
- ▶ 2/3 cl d'huile de sésame
- ▶ 15 cl de vin blanc sec
- ▶ 1 c à soupe de vinaigre de cidre

## Préparation pour 4 personnes

### 1 Préparation de l'assaisonnement

- ▶ Éplucher le gingembre, les échalotes, l'ail, les trancher finement à l'aide d'un couteau, et les mettre dans un bol d'une contenance de 1,5L.
- ▶ Ajouter-y le miel, huile de sésame, huile d'olive, vin blanc, vinaigre, Soho, feuilles de sauge et branches de coriandre, puis les 5 épices, piment, une pincée de fleur de sel et la sauce soja.
- ▶ Mixer le tout dans un blinder ou au mixer plongeur.
- ▶ Poser le canard dans une plaque à rôti, badigeonner soigneusement celui-ci de cet assaisonnement une heure avant la cuisson.

### 2 Cuisson du canard

- ▶ Préchauffer le four : Choix fonction Steamify® recette de canard rôti ou poulet rôti, modifier la température à 190°C, (automatique à 25% de vapeur).
- ▶ Brancher la sonde et la piquer dans le cœur de la cuisse du canard (le plus gros). Modifier la température à cœur à 47°C en cliquant sur celle-ci.

### 3 La garniture

Ajouter les petits oignons grelot épluchés dans le plat et fermer le four, régulièrement arroser de son jus de cuisson le canard à l'aide d'une cuillère (toute les 5 minutes). Retirer les oignons colorés après 20 minutes.

### 4 Finalisation de la cuisson du canard

Lorsque la température à cœur est atteinte, le four sonne et l'inscrit sur l'écran, retirer la sonde de la cuisse de canard et le retirer du four, le recouvrir d'un papier aluminium, puis éteindre le four.

### 5 Bon appétit !

Avant de servir, préchauffer le four à 190 °C en ventilé et fonction grill, puis remettre le canard au four en l'arrosant bien de son jus de cuisson, en y ajoutant les litchis préalablement épluchés et dénoyautés. Quand la peau du canard grille légèrement, le retourner en l'arrosant de son jus de cuisson.

Découpez le canard à l'aide d'un sécateur puis le dresser dans le plat de service.

Retirer le jus de cuisson et le filtrer à l'aide d'une étamine (tissu souple), et le laisser réduire.

Vérifier l'assaisonnement, puis ajouter les herbes hachées : ciboulette ciselée finement, coriandre en feuilles, et menthe haché. Une purée fine de céleri et pomme de terre accompagnera parfaitement ce plat de fête.

