***\*\*\*CANETTE DE BARBARIE A L’ORANGE\*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 2h00*

*Temps de préparation : 30 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*1 Canette de Barbarie de 1Kg600 environ*

*6 Oranges Bio*

*1 Oignon*

*1 Petit Bouquet garni*

*30 g de Beurre*

*1 Cuillère à soupe de Miel liquide*

*10 cl de Cointreau*

*1 Anis étoilée (Badiane)*

*3 Morceaux de sucre*

*Sel et poivre*

*Accompagnement : 350 g de Riz Jasmin (Voir conseil)*

***Matériel :***

*1 Grande cocotte ovale*

***Préparation :***

*Préchauffez votre four à 180°.*

*Epluchez et ciselez finement l’oignon.*

*Prélevez le zeste de deux oranges (sans les parties blanches qui donneraient de l’amertume et coupez-les en fines lanières.*

*Pelez ensuite ces deux oranges à vif puis séparez les quartiers.*

*Salez et poivrez l’intérieur de la canette et introduisez les quartiers d’oranges.*

*Faites fondre le beurre avec une cuillère à soupe d’huile de tournesol dans la cocotte, ajoutez le canard et faites-le revenir de chaque côté (il doit être bien doré).*

*Otez la canette de la cocote et badigeonnez la de miel.*

*Remplacez la dans la cocotte par l’oignon, baissez le feu et faites-le blondir.*

*Couper une orange non épluchée en rondelles et tapissez en la cocotte. Déposez la canette sur ce lit d’orange.*

*Ajoutez le bouquet garni, l’anis étoilée, les zestes d’orange et mouillez d’eau à mi-hauteur de la canette.*

*Salez et poivrez.*

*Fermez la cocotte puis enfournez pendant 2h00. Retournez-le à mi-cuisson.*

*Pendant ce temps préparez le caramel d’orange :*

*Pressez les trois oranges restantes et faites tiédir ce jus. (Voir conseil)*

*Dans une petite casserole disposez les morceaux de sucre avec deux cuillères à soupe d’eau, portez sur feu doux et laissez caraméliser jusqu’à l’obtention d’un caramel blond foncé.*

*Mélangez, hors du feu, le jus d’orange chaud au caramel en prenant garde aux projections puis ajoutez le cointreau. Réservez.*

*Lorsque la canette est cuite, récupérez le jus de la cocotte et filtrez-le à travers un chinois disposé sur une casserole.*

*Ajoutez le caramel à l’orange, rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre.*

*Laissez réduire dix minutes sur feu doux.*

*Pendant ce temps, découpez la canette et disposez la dans le plat de service avec les tranches d’orange, nappez avec un peu de sauce et servez le reste en saucière.*

*Servez chaud accompagné de riz Jasmin (voir conseil)*

***Conseil :***

*Parmi les canards d'élevage,* ***le canard de Barbarie et le nantais*** *restent les plus connus.*

*Plus ferme et moins grasse, la chair du premier est plus prononcée en bouche que celle du second, dont la finesse et la saveur viennent de ce petit plus graisseux.*

*C'est par ailleurs, ce même excédent graisseux qui fait de la* ***canette,*** *un animal à la viande généralement plus onctueuse et délicate. C’est pourquoi j’ai une nette préférence pour cette dernière.*

*Votre* ***caramel*** *doit être blond foncé voir roux mais attention de ne pas le laisser devenir trop foncé ce qui le rendrait amer.*

*En faisant chauffer le jus d’orange avant de l’incorporer au caramel permet une meilleure fusion des deux éléments mais prenez quand même garde aux projections lors de l’incorporation.*

***Qu’est-ce-que c’est :***

*Le RIZ JASMIN est un riz long thaïlandais raffiné et agréable.*

*Il est naturellement parfumé et possède des notes légères et naturelles de Jasmin.*

*Préférez-le provenant du commerce Equitable et Bio.*

*Pour sa cuisson, reportez-vous aux indications du paquet.*

***Côté forme :***

*Si les races et les techniques d'élevage des* ***canards*** *offrent des chairs plus ou moins grasses et caloriques, la moyenne se situe aux alentours des 130 kcal pour 100 g (à titre de comparaison, le poulet est à 160 kcal pour 100 g).*

*Le canard est d'autant* ***peu calorique*** *que la majeure partie de sa masse graisseuse est contenue sous la forme d'une couche homogène située entre la peau et la chair. Il est donc très facile, pour les personnes préoccupées par leur ligne, de la retirer (après cuisson). Une perte aussi bien gustative que nutritive, cette graisse étant riche en* ***acides gras polyinsaturés*** *qualifiés de* ***"bon cholestérol".***

*Outre cet apport énergétique tout à fait raisonnable, le canard témoigne de taux corrects en* ***vitamines****, en particulier issues du* ***groupe B****, ainsi que d'une quantité de* ***protéines*** *équivalente à celle de tout autre viande.
C'est toutefois au niveau du* ***fer****, indispensable à* ***l'oxygénation de l'organisme****, que le canard se révèle plus intéressant encore, grâce à une teneur supérieure à celle des autres volailles.*

*Pour le côté forme de* ***l’orange,*** *reportez-vous à la recette du Gâteau à l’orange sans gluten.*