



POUR
4 PERSONNES



PRÉPARATION
20 MIN.



CUISSON
25-30 MIN.



MÉTHODE
POÊLE & FOUR



DIFFICULTÉ
FACILE

Magret d'oie à la sauce miel-orange

Magret d'oie poêlé avec peau croustillante, sublimé par une sauce fine aux notes de miel et d'orange. À servir avec du chou rouge et une purée de pommes de terre crémeuse — un plat festif au caractère régional.

Ingrédients

Pour le magret d'oie

- 2 magrets d'oie
- Sel et poivre noir
- 1 c. à café d'aiguilles de romarin frais, finement hachées
- 1 c. à soupe de beurre

Pour la sauce

- 2 oranges
- 1 c. à soupe de miel
- 100 ml de fond de volaille ou de jus de rôti
- 1 c. à café de moutarde de Dijon
- 1 petite échalote, finement hachée
- 1 c. à café de Maïzena, facultatif

Pour servir

- Chou rouge
- Purée de pommes de terre
- Brins de romarin frais

Préparation

1. Inciser la peau des magrets en croisillons sans couper la chair. Assaisonner de sel, de poivre et de romarin.
2. Déposer les magrets côté peau dans une poêle froide et faire fondre doucement la graisse à feu moyen jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et croustillante. Retourner et saisir brièvement l'autre face.
3. Terminer la cuisson au four préchauffé à 160 °C pendant 12 à 18 minutes selon l'épaisseur. Laisser reposer 5 minutes.
4. Faire revenir l'échalote dans un peu de graisse de cuisson. Ajouter le jus d'orange, un peu de zeste, le miel, la moutarde et le fond, puis laisser réduire légèrement. Si souhaité, lier avec un peu de Maïzena. Trancher les magrets et servir avec la sauce.



Équipement recommandé

Poêle allant au four, couteau bien aiguisé, râpe à agrumes



Conseil

Le magret d'oie est particulièrement savoureux si on le laisse reposer quelques minutes avant de le trancher. La viande reste ainsi juteuse et la peau bien croustillante.