



Salade au magret de canard et à l'orange



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

3 magrets de canard
2 cuillères à soupe de mélange 5 épices
2 paquets de jeunes pousses
3 oranges
1 poignée de radis (en rondelles)
1 poignée de pistaches (hachées)
huile d'olive
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Séchez les magrets de canard et incisez la peau en croix. Enduisez-les bien de mélange 5 épices. Faites chauffer une poêle antiadhésive et placez-y les trois magrets de canard avec la peau vers le bas. Laissez-les cuire à feu moyen jusqu'à ce que la graisse commence à fondre et jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Emballez les magrets dans du papier aluminium et laissez-les refroidir.
- 2.** Garnissez des assiettes de jeunes pousses.
- 3.** Épluchez les oranges et coupez-les en quartiers (de préférence en suprêmes) Répartissez-les sur les jeunes pousses. Ajoutez les radis.
- 4.** Tranchez les magrets de canard et garnissez-en les assiettes.
- 5.** Parsemez de pistaches. Salez et poivrez. Aspergez d'huile d'olive.