

CANARD SAUTÉ aux CINQ PARFUMS

Waiting for the sun

<http://waitingforthesun.caladan09.fr/>



Nombre De Personnes : 6

Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min

Difficulté : Très Facile

INGRÉDIENTS

• 2 beaux magrets de canard • 1 oignon • 6 carottes (300 g environ) • 4 càs de sauce soja • 3 càs de miel liquide • 1 càc d'un mélange d'épices 5 parfums • 2 càs de jus de citron vert • huile d'olive • 1 petit bouquet de coriandre fraîche • sel, poivre

RÉALISATION

Enlever la peau des magrets et les détailler en fines lamelles. Saler, poivrer, réserver.

Éplucher l'oignon et l'émincer finement. Éplucher les carottes et les détailler en fins bâtonnets.

Dans un bol, mélanger sauce soja, miel, épices et jus de citron vert.

Dans un wok (ou une grande sauteuse), faire chauffer un peu d'huile. Sur feu vif, lorsqu'il est bien chaud, y jeter les légumes émincés, faire revenir 3 minutes en remuant sans cesse.

Ajouter les lamelles de canard et faire revenir 5 minutes en remuant bien.

Ajouter le mélange aux épices, prolonger la cuisson 2 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Les carottes doivent être cuites mais rester croquantes.

Servir sans attendre, saupoudré de coriandre ciselée, et accompagné de pâtes chinoises.