

# Canard à l'orange [Québec-Jehane Benoît]



“ La (très vieille) nouvelle encyclopédie de la cuisine québécoise par Madame Jehane Benoît... vous connaissez ? Pour moi, ça évoque toutes les étapes de ma vie... Ma grand-mère paternelle et ma mère (mes parents) en possédait un exemplaire. Quand j'ai quitté la maison, je l'ai reçue en cadeau. Elle m'a même suivie en France ! De temps en temps, je la feuillette et suis tombée sur cette recette que je n'aimais pas particulièrement quand j'étais jeune. Le canard chassé (de souvenir, très fort en goût...) par mon papoune a, entre-autre, été préparé de cette façon. Armées de papilles d'adultes, pourquoi ne pas réessayer ? J'ai bien fait ! À la base, cette recette se prépare avec un canard entier. Je vous propose une variante avec des cuisses de canard.”

## Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 1 canard (ici 4 cuisses)
- 3 oranges bio
- 2 pommes (ici Boskoop)
- 10 g de beurre mou
- 1 c. à thé de curry
- ½ c. à thé de sel
- 125 ml de Cointreau

## Les Étapes :

Brossez les pommes et les oranges. Zestez 1 orange après avoir récupéré son jus. Tranchez finement les 2 autres oranges. Coupez les pommes en cubes (après les avoir épluchées ou non... en fonction de la variété. Pour les Boskoop... pas besoin de les éplucher !). Réservez.

Mélangez ensemble : les pommes coupées en petits cubes, le zeste d'orange, le curry et le sel.

Rincez le canard ou les morceaux de canard. Enlevez les excès de peau et le gras.

Si vous avez opté pour un canard entier, farcissez-le du mélange de pommes-zeste-épices. Déposez le canard dans un plat.

Si vous avez opté pour des morceaux de poulet, tapissez le fond d'un plat du mélange de pommes-zeste-épices. Répartissez les morceaux de poulet. Dans les deux cas, recouvrez le canard de beurre et des tranches d'oranges.

Enfournez à 200°C pendant 60 minutes.

Pour le canard entier, retirez le canard. Posez les tranches dans le fond du plat avec le jus d'orange et le Cointreau. Chauffez. Servez avec le canard.

Pour les morceaux de canard, ajoutez le jus d'orange et le Cointreau chauffés au mélange pommes-zeste-épices. Servez.

## Et Que Dire De Plus ?

→ L'encyclopédie de la cuisine de Jehane Benoît aux Éditions DLM. ISBN : 9782761306645 (2761306643). Cette édition a été publiée en 1991.

→ Servez le canard avec du riz blanc.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/saumon-vapeur-patate-douce-carottes-bicolores-poireau-gingembre/>