KIKKOMAN

Canard Teriyaki

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
976 kJ / 232 kcal

Matières grasses: **9 g** Protéines: **26 g**
Glucides: **10 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

500 g	de chair de canard coupée en lamelles
5 càs	Sauce pour wok Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
	matière grasse pour frire
200 ml	de jus d'orange
20 g	de sucre
20 g	de moutarde
20 g	de raifort
20 g	de carottes
20 g	de céleri
20 g	concombres

PRÉPARATION

Étape 1

Faire mariner, pendant environ 20 minutes, la chair de canard dans la marinade Teriyaki. Ensuite, poêler à feu vif les deux côtés. Laissez cuire ensuite pendant environ 7 minutes au four, à 180° C. Incorporer la marinade et le jus d'orange au jus de cuisson. Ajouter le sucre et la moutarde et laisser réduire. Laver les légumes, les couper en lamelles fines. Placez les morceaux de canard sur un plat, nappez de sauce à l'orange et faites une décoration au moyen des légumes.