

Sauté de canard à l'orange et au gingembre

durée totale **18 min.** 10 min. temps de préparation 8 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.755 kJ / 420 kcal

Matières grasses: **20 g** Protéines: **33 g**
Glucides: **25 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g de magret de canard,
sans la peau et coupé en
fines tranches
30 ml d'huile végétale
2 cm de gingembre, râpé
80 g de carottes, coupées en
fines lamelles
100 g de haricots verts, coupés
en morceaux de taille
moyenne
1 anis étoilé
80 ml d'eau
200 g d'orange, pelée et coupée
en dés
30 ml Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman
1 càs de miel
Garniture :
1 poignée d'oignons
nouveaux, hachés (partie
verte uniquement)

PRÉPARATION

Étape 1

250 g de magret de canard, sans peau et finement
tranché - **15 ml** d'huile végétale
Faire sauter le canard dans l'huile bien chaude
pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit
légèrement doré. Le retirer du wok et réserver.

Étape 2

15 ml d'huile végétale - **2 cm** de gingembre râpé -
80 g de carottes coupées en fines lamelles - **100 g**
de haricots verts coupés en morceaux de taille
moyenne - **1** anis étoilé - **80 ml** d'eau
Faire chauffer l'huile dans le même wok, ajouter le
gingembre, les carottes, les haricots verts et l'anis
étoilé, puis faire revenir pendant 2 à 3 minutes.
Ajouter l'eau et laisser réduire pendant environ 2
minutes jusqu'à ce que les haricots ramollissent.

Étape 3

200 g d'orange, pelée et coupée en dés - **30 ml**
Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1**
càs de miel - **1** poignée d'oignons nouveaux,
hachés (partie verte uniquement)
Remettre le canard dans le wok, ajouter l'orange, la
sauce soja Kikkoman et le miel. Faire chauffer
pendant 1 à 2 minutes supplémentaires pour
mélanger toutes les saveurs. Retirer l'anis étoilé
avant de servir et garnir d'oignons nouveaux.