



# Cellier des Dauphins®

## CUISSES DE CANARD MIJOTÉES AUX PRUNES ET ORANGES

### LES DAUPHINS CÔTES DU RHÔNE VILLAGES



#### Ingrédients :

- 2 cuisses de canard
- 3 oranges, coupées en quartiers, une en jus.
- 3-4 prunes, coupées en quartiers
- 75 ml de vin rouge
- 75 ml d'eau

#### Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à café de flocons de piment
- 1 cuillère à café de poivre noir moulu
- 2-3 clous de girofle entiers
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 piment rouge doux, finement coupé
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de ketchup
- Une touche de tabasco
- Un trait de sauce Worcester (facultatif)
- Jus d'une orange

#### Recette :

- 1) Placez les cuisses de canard dans un bol et marquez de petits trous chaque cuisse
- 2) Mettez les morceaux de prune et d'orange sur les cuisses
- 3) Pressez le jus d'une orange dans le bol et réservez
- 4) Dans un nouveau bol, mélanger les ingrédients de la marinade et laisser reposer quelques minutes
- 5) Verser sur les cuisses de canard, les prunes et les oranges et mélanger pour combiner
- 6) Couvrir et laisser au réfrigérateur pendant 2 à 4h (selon combien de temps vous avez)
- 7) Préchauffer le four à chaleur tournante 160°C
- 8) Faites chauffer un peu d'huile dans une casserole allant au four qui peut être couverte
- 9) Sortez les cuisses de canard de la marinade et faites-les revenir quelques minutes dans la casserole
- 10) Versez le reste de la sauce marinade avec les oranges et les prunes dans une cocotte avec les cuisses
- 11) Ajouter 75 ml d'eau et 75 ml de vin rouge, mélanger, couvrir et mettre au four
- 12) Cuire 2h, vérifier au bout d'une heure et retourner les cuisses/remuer la sauce
- 13) Une fois terminé, vous devriez avoir des cuisses de canard tendres joliment cuites, avec la viande tombant facilement de l'os, avec une délicieuse sauce riche et légèrement épicée de prunes et d'oranges.
- 14) Servir avec des pommes de terre rôties et autres légumes au choix

@wineawaytheday