



Pour 4 personnes :



Préparation 30 mn :



Cuisson 20 à 30 mn :



INGREDIENTS

- 4 magrets de 200 gr préalablement entaillés en croisillons
- Sel, Poivre et Huile
- 200 g de fonds de veau lié ou 250 g de jus de canard lié au beurre manié
- 4 rondelles de mac tourn séchés (appelé aussi Orange de Malabar ou Beal Fruit) ou une petite cuillère de fleur d'oranger
- Une grande cuillère de grand marnier ou à défaut une grande cuillère de cointreau

RECETTE

Saisir les magrets de canard assaisonnés sur le côté gras dans une poêle en Téflon à feu moyen. Retournez les de temps en temps pendant 10 mn ; Retirez les de la poêle et gardez-les dans un coin au chaud recouverts de papier aluminium; Hors du feu, dégraissez la poêle et déglacez avec un demi- verre d'eau. Puis faites bouillir à nouveau sur le feu afin de faire fondre les sucs. Une fois que l'eau est quasiment évaporée, mettre le fond de veau ainsi que les rondelles de Mac Tourn lavées (elles étaient préalablement séchées). Laissez mijoter le tout pendant quelques minutes puis retirez les rondelles. Mettez les de côté pour la décoration. Passez le jus à l'aide d'un chinois et gardez le au chaud dans une autre petite casserole. Rectifiez l'assaisonnement puis, juste avant de servir, ajoutez le grand marnier dans la sauce bien chaude.

ASTUCES !

les 10 minutes de repos des magrets permettront d'avoir une viande bien rosée mais faites bien attention de les gardez toujours chaud. Dressez les assiettes avec les magrets entiers ou coupés en tranches. Nappez la sauce et décorez avec les rondelles de Mac Tourn. Suggestion : accompagnez les magrets d'un gratin dauphinois ou de pommes de terres sautées et de légumes au beurre...

Seun Seb = Bon Appétit en lao.

★ ຮ້ານອາຫານ “ເລເລຟອງ” L'Elephant Restaurant ★

Ban Vat Nong - P.O. Box 812 ★ Luang Prabang - Lao P.D.R.

Tél. 856 71 252 482 ★ Fax 856 71 252 492

contact@elephant-restau.com ★ www.elephant-restau.com