



DATE: 08/07/2008

FICHE TECHNIQUE

CUISSE DE CANARD A L ORANGE MAISON 315g



Niveau	PLATS MAISON		
Catégorie	4000 Plat		
Type	4070 Volaille		
Nb portion(s)	1		
Préparation	00:30	Cuisson	00:30
		Repos	00:00

Descriptif	Canard à l'orange		
Note	PPG1/2		
Coût matière portion HT	2,02	Prix de vente réel TTC	4,00
Coût matière total HT	2,02	Coefficient multiplicateur	1,96

Progression

Laver et zester 3 oranges - tailler les zestes en fine julienne - Blanchir 3 fois d'eau froide et réserver - Poeler les canards dans un peu de beurre et d'huile - Les mettre dans une sauteuse avec un peu d'oignon et de carottes taillées en sifflet, ajouter le fonds de canard, couvrir la sauteuse et mettre au four (th 8 - 230C) pour 30 mn environ - sortir du four et réserver au chaud - récupérer le jus de cuisson. Mettre le vinaigre et le sucre dans une poêle, laisser caraméliser sur feu doux, ajouter un peu de fond de cuisson des canards, réduire. Presser les oranges zestes et récupérer le jus - Le mettre dans la sauteuse, pincer les sucs et laisser réduire - Ajouter le "caramel" et le Grand-marnier - Ajuster la consistance - Passer la sauce et la réserver au chaud. Peler les oranges restantes et prélever les suprêmes - les chauffer dans un peu de jus d'orange avec les zestes en julienne. Pour finir ... Dresser une cuisse de canard braisée dans chaque assiette, ajouter 3 quenelles de purée de carottes aux épices, les zestes et les suprêmes d'orange, cordon de sauce à part.

Ingrédients

Ingrédients	Qté	Unité	PMP	Qté x PMP
BEURRE DOUX - PLAQ 250 G - Frais	5,000	Gramme	5,90	29,50
CREME LIQUIDE UHT 32% - BK 1000 G - Frais	15,000	Gramme	2,69	40,35
CUISSE CANARD BARBARIE - PCE 315 G - Surgele	1,000	Piece	4,93	4,93
FOND VOLAILLE LIE - BTE 960 G - 12 L - KNORR	3,000	Gramme	9,22	27,67
OIGNON EMINCE - ST 2500 G - IMPORT - Surgele	20,000	Gramme	1,11	22,20
ORANGE NAVEL - N° 5 -Frais	1,000	Piece	1,73	1,73
SUCRE POUDRE - PQ 1000 G	10,000	Gramme	1,06	10,57
VINAIGRE DE VIN - BLLE 150 CL	1,250	Cl	0,91	1,14