



Cuisse d'oie à la sauce aux tomates et au oranges

Une recette méditerranéenne aux ingrédients très frais

Temps de préparation: 25 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients:

- 1 cuisse d'oie / de canard
- 2 oranges
- 1 tomate séchée
- 1 demi gousse d'ail
- Huile d'olive
- 50 gr de beurre
- 3 feuilles de sauge
- Romarin
- 1 cl de vin blanc
- 1 anis étoilé
- ½ bâton de cannelle
- 1 pincée de sucre
- 1 piment rouge



Préparation:

Désosser la cuisse de canard ou d'oie. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et saisir vivement la viande de tous les côtés. Réserver le tout (dans la poêle).

Découper les tomates séchées en petits morceaux, fileter les oranges et réserver le jus pour la sauce.

Pour la sauce, faire chauffer de l'huile d'olive dans une seconde poêle, ajouter l'ail et le beurre, puis le demi-bâton de cannelle et l'anis étoilé. Emincer les feuilles de sauge et les incorporer à la sauce. Déglacer avec un peu de vin blanc et laisser mijoter. Ajouter les oranges filetées avec leur jus et un peu d'eau. Pour terminer, ajouter un peu de piment frais et une pincée de sucre. Faire frémir la sauce. Retirer le demi-bâton de

cannelle et l'anis étoilé et réduire la sauce en purée.

Retirer la viande de la poêle, y déposer les os, mouiller avec du vin blanc, faire frémir. Filtrer le tout et ajouter le liquide ainsi obtenu dans la seconde poêle contenant la sauce. Faire revenir la viande encore une fois dans la première poêle pendant 4 minutes puis continuer la cuisson à basse température. Retirer la viande à temps: il faut que l'intérieur soit bien rose. Pour finir, couper la viande en tranches fines, la disposer joliment sur une assiette, ajouter la sauce et décorer avec une tige de romarin.

Retrouvez toutes les recettes à télécharger sur
Consumo.ch