Recette proposée par votre volailler GAUB
63 rue de la chapelle 57000 METZ – 03 87 62 47 39

Canette aux épices et zestes d'orange confits

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 canette basse-cour en morceaux
- 6 oranges
- 250 g de polenta précuite
- 3 cuillères à soupe de raisins secs
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 pincées de cayenne
- Sel et poivre

Prélevez le zeste de deux des oranges et coupez-le en fines lanières.
Ebouillantez-les 5 min puis réservez-les.
Pelez trois oranges à vif et découpez-les en tranches fines.
Réservez.

Dans une cocotte, faites blondir les morceaux de canette avec deux cuillerées d'huile sur feu modéré.
Ajoutez le jus de trois oranges et les zestes.
Salez et poivrez.
Ajoute les épices, les raisins secs et la coriandre ciselée.
Laissez mijoter à couvert pendant 45 min sur feu doux.

Versez la polenta en pluie dans 50 cl d'eau bouillante salée.
Faites cuire pendant 8 minutes en tournant constamment avec une cuillère en bois.
Etalez-la sur du papier d'alu graissé avec une cuillerée d'huile, lisse-la et laissez refroidir.
Découpez la polenta en losanges et réservez.

Retirez la canette de la cocotte et couvrez-la.
Dégraissez le jus de cuisson, ajoutez les tranches d'orange, puis laissez réduire le jus de moitié sur feu vif.

Faites dorer les losanges de polenta à la poêle avec le reste d'huile d'olive.
Répartissez-les sur les assiettes de service et servez sans attendre avec la canette nappé de sauce .

Conseil : Un verre à la liqueur de Grand Marnier, ajouté à la sauce accentue le goût d'orange