



**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 Magrets de Canard
- 3 oranges bigarades
- 12 mini-fenouils
- 100 g de pousses de fenouil pourpre
- 10 g sel fin
- De la fleur de sel
- Du poivre du moulin
- 20 ml d'huile d'olive
- 50 g mini carotte
- 50 g de mini navet

Dégraissier légèrement le magret de canard, l'assaisonner et le laisser mariner dans un peu de jus d'orange et de jus de citron.

- Peler à vif les oranges, les mettre de côté au frigo et réserver les jus.
- Dans une poêle chaude, verser un trait d'huile d'olive et faire rouler les mini-fenouils ainsi que les carottes et les navets sans trop de coloration. Assaisonner et déglacer au jus d'orange, laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Dans une poêle chaude colorer les magrets du côté gras puis les retourner jusqu'à obtenir une coloration uniforme, terminer la cuisson au four.
- Préparer les pousses de salade. Les assaisonner et réaliser le dressage de l'assiette en tranchant le magret dans la largeur. Ajouter les segments d'orange et les pousses, assaisonner, déglacer la poêle avec un peu de jus d'orange et déposer un léger cordon de sauce autour de l'assiette.