



## Magrets de canard à l'orientale

Rendement : 4 portions — Préparation : 45 min — Cuisson : 1 h  
Conservation : 5 jours au réfrigérateur; ne se congèle pas



### Ingrédients

#### Marinade du Sichuan

1 c. à café de poivre du Sichuan moulu  
1 c. à café de graines de coriandre moulues  
60 ml (¼ tasse) de tamari sans gluten  
2 gousses d'ail  
Le zeste de 1 citron

#### Magrets de canard

2 magrets de canard de 350 g (¾ lb) chacun  
150 g (5 oz) de vermicelles de riz  
Bouillon de miso aux shiitakes, au gingembre et à la citronnelle (voir p. 111)  
Légumes (bok choys, champignons, jeunes carottes), au choix, cuits à la vapeur  
Huile teriyaki (voir p. 84)

### Préparation

#### Marinade du Sichuan

Mélanger tous les ingrédients et réserver.

#### Magrets de canard

Préchauffer le four à 85 °C (185 °F). Retirer le gras du canard tout en veillant à laisser une épaisseur de 1 à 2 mm.

Badigeonner les magrets de canard sur toutes les surfaces de marinade du Sichuan et les déposer, côté chair dessous, sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 45 minutes à 1 heure, selon l'épaisseur des magrets.

Réhydrater les vermicelles de riz dans de l'eau bouillante pendant environ 5 minutes. Égoutter. Réchauffer le Bouillon de miso aux shiitakes, au gingembre et à la citronnelle. Émincer finement les magrets.

Dans quatre grands bols, répartir les vermicelles de riz, le Bouillon de miso et le canard. Servir immédiatement, accompagné de légumes au choix et de l'Huile teriyaki.

**Valeur nutritive par portion, excluant le Bouillon de miso aux shiitakes, au gingembre et à la citronnelle et l'Huile teriyaki (glucides nets : 3 g)**  
Glucides : 4 g — Fibres : 1 g — Sucres : 0 g — Lipides : 54 g — Protéines : 41 g