

## ***Magrets de canard à l'orange et au miel***

**-2 magrets de canard**

**-2 cuillérées à soupe de miel**

**-8 oranges**

**-sel,poivre**

Presser les 8 oranges et réserver leur jus obtenu

Couper en tranches les magrets et cisailer le dessus (personnellement,j'enlève carrément tout le gras afin de manger plus léger)chacun le voit

Faire revenir légèrement sur un gril ou une poêle les tranches de magret  
Saler,poivrer

Les mettre de côté

Déglicer la poêle avec le jus d'orange auquel on aura préalablement ajouté le miel

Mettre les tranches de magret dans la préparation et laisser diminuer la sauce ainsi obtenue pendant environ  $\frac{1}{4}$  heure

**Bon appétit !**