



TYPE DE RECETTE

- Plat principal
- Nbre. de pers. : 4
- Préparation : 🕒 20mn
- Cuisson : 🕒 1h30
- Difficulté : 🍳🍳🍳🍳

INGRÉDIENTS

- 1 canette vidée et bridée
- 4 oranges
- le jus d'1 orange et d'1 ½ citron
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- Sel, poivre
- 100 grs de beurre
- 6 morceaux de sucre
- 1 c. à soupe de vinaigre de xérès

SUGGESTION VIN 🍷

- Un coteau du Languedoc blanc

CANETTE A L'ORANGE

* PRÉPARATION *

Faire chauffer à feu doux 30g de beurre et votre huile dans une cocotte. Saler et poivrer la canette. La dorer sur toutes ses faces. Couvrir votre cocotte.

Réduire le feu au minimum et laisser cuire pendant 1h15.

Pour votre sauce à l'orange, porter une casserole d'eau à ébullition. Prélever le zeste d'une orange et découper le en fins bâtonnets. Plonger les 1 minute à l'eau bouillante et retirer les à l'aide d'une écumoire. Réserver sur du papier absorbant.

Avec un couteau bien aiguisé, prélever les quartiers de 3 oranges pelées en glissant la lame du couteau entre la pulpe et la membrane qui l'enferme. Réserver les quartiers dans une assiette.

Réaliser un caramel au vinaigre.

Réserver votre canette au chaud. Verser dans cocotte sur feu moyen, 2 c. à soupe d'eau et laisser réduire de moitié. Ajoutez-y le caramel au vinaigre, les jus d'orange et de citron et les zestes. Ajouter le beurre restant détaillé en noisettes et porter à ébullition tout en fouettant.

Hors du feu, mettre les quartiers d'orange à chauffer 2 minutes dans le jus bouillant.

Disposer les quartiers autour de la canette, napper la de sauce et servir aussitôt.

* CARAMEL *

Faire fondre les morceaux de sucre dans une casserole sur feu moyen. Dès que le caramel devient ambré, retirer la casserole du feu et verser le vinaigre en prenant garde aux projections. Mélanger. Remettre la casserole sur le feu pendant environ 2mn, afin de faire réduire le jus en sirop épais.

LA BOUCHERIE TROLLIET
vous souhaite un très bon appétit !

Halles de Lyon Paul Bocuse - Lyon 3^{ème}
Tél. : 04 78 62 36 60

www.boucherie-trolliet.com