



## Receta de Pato a la Naranja. *Canard à l'orange*

### Ingredientes para 4 personas

- 2 magrets o pechugas (hablemos con propiedad) de pato.

### Los ingredientes de la marinada

Suelo marinar las pechugas durante un par de horas con:

- 2 cucharadas soperas de miel diluidas en 1/2 vaso de vinagre de manzana entibiado.
- 1 copa de Cointreau o Grand Marnier
- 1 cucharada soperas de jengibre en polvo.
- Sal, pimienta.

### Para la *bigarade*:

- El zest de una naranja y unas supremas (gajos de naranja sin piel) para decorar
- Zumo de 4 naranjas (unos 20 cl)
- 5 cl de vinagre de manzana o vino blanco
- 2 cucharadas de miel o azúcar
- 4 dl de fondo oscuro de carne o 1cdta. de Bovril

### Procedimiento

1. Practicar unos cortes en "*croisillon*" o en cuadrícula sobre la piel sin herir la carne. Esto facilitará que la grasa se derrita y escurra por la carne.
2. Salpimentar sobre la cara de la carne, no por el lado de la piel.
3. Macerar en la *marinade* durante dos horas, dar la vuelta de vez en cuando. Desecha esta marinada\*.
4. Introducir en el horno precalentado con grill y aire a 180°C durante 7 mn por cada lado y si os gusta poco hecho solo 5 minutos
5. Reservar 10 minutos cubierto con papel aluminio mientras hacemos la salsa para que los jugos de la carne se concentren.
6. Cortar el zest en juliana y escaldar un par de veces partiendo de agua fría, cada vez, para quitar el amargor. Reservar



## Procedimiento para la salsa *Gastrique de la Bigarrade*

1. Proceder con la “*gastrique*”: caramelo rubio hecho con azúcar y vinagre a partir del que se realizará una salsa agridulce.
2. En una cazuela se pone el vinagre y el azúcar hasta que empieza a ponerse rubio. En ese momento se añade el zumo de naranja.
3. Dejar reducir a la mitad, en este punto podéis añadir el alcohol que es optativo.
4. Añadir el fondo de carne.
5. Cocinar a fuego muy lento unos 7 mn. Sazonar al gusto.
6. Para terminar, cortar unas supremas de naranja e incorporarlas a la salsa en el último minuto. Se escaldarán y no sabrán a fruta cruda.

*Et voilà, bon appétit!*

CocinaFrancia.com