



**Canard rôti au miel de coriandre,
carottes fondantes**

Canard rôti au miel de coriandre, carottes fondantes



www.canards.fr

Pour **4 personnes**

Préparation : **25 min**

Cuisson : **45 min à 1 h**

Ingrédients :

- 1 canard ou canette
- 150 g de miel d'acacia
- 600 g de carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de graines de coriandre concassées
- 1 jus de citron
- 1 oignon
- 20 cl de vin blanc sec

Préparation :

- Laver et éplucher les carottes et l'oignon.
- Emincer finement l'oignon et couper les carottes en sifflets.
- Brider le canard avec une ficelle à rôtir puis le placer dans un plat allant au four et ajouter le miel, la moitié du vin blanc, la coriandre, la gousse d'ail écrasée, saler et poivrer.
- Placer le canard au four à 200°C pendant 45 minutes ou plus selon la taille.
- Napper régulièrement le canard de son jus pour ne pas qu'il sèche.
- Pendant ce temps faire revenir l'oignon quelques minutes puis ajouter le vin blanc, les carottes, le demi jus de citron, saler et poivrer.
- Laisser cuire 20 minutes puis ajouter les carottes dans le plat du canard et poursuivre la cuisson.
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Servir sans trop attendre.

Trucs et astuces :

- Cuire le canard à la broche dans le four lui donnera une cuisson plus uniforme et une peau croustillante mais il faudra l'arroser plus souvent.