

## Canard rôti aux épices et au miel

Bien que facile, cette recette est un peu longue à faire... une excuse parfaite pour cuisiner à plusieurs!

### Ingrédients pour 6 personnes

1 canard entier, vidé  
200 grammes de miel  
1/2 cuiller à café de quatre épices  
1/2 litre de bouillon de volaille  
sel et poivre  
Pour la farce:  
foie, gésier et cœur du canard  
70 grammes de mie de pain  
1 pomme golden  
1/2 oignon rouge  
1 bouquet de coriandre fraîche  
1 orange  
4 tranches de lard fumé  
3 cuillers à soupe de bouillon de volaille  
50 grammes de beurre  
sel et poivre

### Préparation

1. Allumer le four à 180°C.
2. Préparer la farce: hacher le foie, le gésier et le cœur, puis le lard. Hacher l'oignon et le faire fondre dans un poêle avec le beurre. Y ajouter les abats, continuer la cuisson en remuant constamment. Mouiller avec le bouillon, ajouter la mie de pain émiettée. Incorporer le zeste d'orange et la moitié de la coriandre hachée. Rectifier l'assaisonnement. Rajouter la pomme coupée en dés. Remplir la cavité du canard et poser dans un plat allant au four.
3. Exprimer le jus de l'orange, mélanger avec le miel et les quatre épices et en badigeonner le canard.
4. Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes, en arrosant régulièrement du jus rendu.
5. Ajouter la garniture (printanière de légumes par exemple ou pommes coupées en quartiers) et laisser cuire pendant 1 heure environ, en badigeonnant régulièrement du jus.

**Bon appétit!**