



# MANCHONS DE CANARD FAÇON TAJINE

---



PRODUIT ROUGIÉ

**Manchons de canard  
confits**

## INGRÉDIENTS

© 4 personnes

· 8 manchons de  
canard confits

· 200g Figues  
· 5cl Huile d'olives  
· 1 Oignon  
· 1 Poivron rouge  
· 1 Poivron jaune  
· Amandes effilées  
· 2 carottes

· 1 cuillère à café : coriandre  
en poudre, cannelle, gin-  
gembre en poudre, clou de  
girofle

## LES ÉTAPES

- 1 Tailler les carottes en sifflet, oignons et poivrons en grosse mirepoix. Faire revenir le tout dans une sauteuse ou un rondou avec l'huile d'olive assaisonner et laisser revenir le tout 10 minutes.
- 2 Rajouter les épices et bien les mélanger aux légumes.
- 3 Rajouter les manchons, et couvrir la préparation et laisser cuire le tout à feu doux pendant 30 minutes ou au four 25 minutes à 160°.
- 4 10 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les figues et finir la cuisson.
- 5 Au moment du dressage, rajouter sur les légumes des amandes effilées, et quelques zestes d'orange sur les manchons.