

## CUISSES DE CANARD EN JUS DE MANGUE

---

8 cuisses de canard  
1 oignon émincé  
3 c. à s. De farine riz  
Eau  
Jus de fruit (mangue)  
1 c. à c. de cardamome  
1 c. à c. de fenugrec  
Sel, poivre

Dans une poêle bien chaude, faire dorer les cuisses de canard côté peau en premier.

Réserver les cuisses dans une marmite et y ajouter la farine de riz.

Dans la poêle, faire suer l'oignon.

Déglacer avec le jus de fruits, et de l'eau.

Ajouter la cardamome, le fenugrec, le sel et le poivre.

Mettre le jus dans la marmite avec le canard et laisser cuire à couvert pendant 3 h.

