



Poitrine de canard glacée aux prunes avec riz aux champignons et salade de concombres et d'arachides

De luxe

40 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Mini concombre
1 | 2



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Sauce aux prunes
¼ tasse | ½ tasse



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer la préparation et le canard

- Entre-temps, sécher le **canard** avec un essuie-tout.
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dessiner un motif croisé sur le côté **peau du canard**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **canard** à la poêle sèche, côté peau vers le bas.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 7 à 10 min, jusqu'à ce que la **peau du canard** soit croustillante.
- Retourner le **canard**, puis poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

3



Préparer la salade

- Pendant que le **canard** cuit, trancher finement le **concombre** sur une planche à découper propre.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux prunes** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **carottes**, les **concombres**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** des **arachides**. (**CONSEIL** : Ne pas mélanger avant l'étape 6!)
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **sauce aux huîtres** et le **reste** de la **sauce aux prunes**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce aux prunes.)

4



Terminer la préparation et le canard

- Transférer le **canard**, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras de canard** dans la poêle, puis jeter l'excédent.
- Étendre la **moitié** de la **sauce aux prunes** sur le **canard**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

5



Préparer le riz aux champignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** commencent à ramollir.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, l'**ail** et le **bok choy**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que le **beurre** fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis l'ajouter à la poêle contenant les **légumes**. Ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres**. Remuer pour enrober.
- Laisser reposer de 1 à 2 min, sans remuer, jusqu'à ce que le fond grille légèrement. Ajouter le **reste** des **arachides** et mélanger.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.
- Mélanger la **salade de concombres**.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **riz** et la **salade** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **canard**.
- Arroser le **canard** du **reste** de la **sauce aux prunes**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F), ce qui donnera une viande médium-bien cuite.