



Canard à l'orange

avec pommes de terre au thym et haricots verts amandine

De luxe

45 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Orange
1 | 2



Pomme de terre à chair jaune
400 g | 800 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Citron
½ | 1



Persil et thym
14 g | 21 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Fécule de maïs
½ c. à soupe |
1 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



Commencer les pommes de terre et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une grande casserole, ajouter 8 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en deux.
- Détacher des branches **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**, puis les hacher grossièrement.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **thym**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. (**REMARQUE** : Le gras de canard de l'étape 4 sera ajouté à mi-cuisson.)
- Entre-temps, zester, puis presser l'**orange**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Parer les **haricots verts**.

4



Rôtir le canard et terminer les pommes de terre

- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.
- Entre-temps, retirer les **potatoes** du four avec précaution.
- Arroser de **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **gras de canard**.
- Remuer pour enrober, puis poursuivre le rôtissage de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et entièrement cuites.

2



Cuire les haricots et griller les amandes

- Ajouter les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **tartinade à l'ail**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Saler et poivrer**, puis couvrir pour garder chaud.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.

3



Préparer et saisir le canard

- Rincer et essuyer la poêle avec précaution.
- 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**.
- Ajouter le **canard**, côté peau vers le bas, à la même poêle sèche.
- Chauffer la poêle à feu moyen. Cuire de 8 à 12 min, jusqu'à ce que la **peau** soit croustillante.
- Retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **canard** soit doré.
- Transférer, côté peau vers le haut, sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Réserver le **gras de canard** avec précaution dans un petit bol résistant à la chaleur.

5



Commencer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Ajouter à la poêle chaude, le **reste** du **gras de canard**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Incorporer le **jus d'orange**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (toute la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sucrose** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**.

6



Terminer la sauce et servir

- Porter la **sauce** à ébullition. Laisser mijoter pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter le **zeste d'orange** et le **reste** du **thym**.
- Hacher finement le **persil**.
- Trancher finement le **canard**. Répartir le **canard**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **sauce à l'orange**.
- Parsemer les **haricots d'amandes**.
- Garnir de **persil**.

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