



Canard poêlé avec réduction de canneberge et de vin

avec choux de Bruxelles rôtis à l'érable et écrasé de patates douces

De luxe

40 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Tartinade de canneberges
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Choux de Bruxelles
227 g | 454 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
3 | 6



Thym
7 g | 14 g



Patate douce
2 | 4

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.

W30 · FR 1041

Nous joindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](#) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients
56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **choux de Bruxelles** en deux (couper les plus gros en quatre).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher les **feuilles de thym** des branches, puis les hacher finement.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Rôtir les choux de Bruxelles

- Sur une plaque à cuison recouverte de papier parchemin, arroser les **choux de Bruxelles** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **choux de Bruxelles** en une seule couche, côté coupé vers le bas. Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Lorsque les **choux de Bruxelles** seront retournés, ajouter le **sirop d'érable** et les **amandes** sur la plaque, puis bien mélanger.



Cuire 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**.
- Ajouter le **canard**, côté peau vers le bas, dans une grande poêle antiadhésive non chauffée. Cuire à feu moyen de 10 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 sur une autre plaque à cuison recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut. Réserver le **gras de canard** dans la poêle.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.



4

Cuire les patates douces

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**.



5

Préparer la réduction de canneberge et de vin

- Chauffer la poêle contenant le **gras de canard** à feu moyen-elevé. Ajouter les **échalotes**, l'**ail** et le **thym**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **vin** et poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **tartinade de canneberges** dans la poêle. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



6

Terminer et servir

- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **canard**, les **choux de Bruxelles** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de la **réduction de canneberge et de vin**.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe (2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes
	Ingrédient	

**Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).