



Canard à l'érable et au balsamique

avec légumes aux amandes et au fromage de chèvre

De luxe

40 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Patate douce
3 | 6



Pois sucrés
113 g | 227 g



Persil
7 g | 14 g



Gingembre
30 g | 60 g



Fromage de chèvre
¼ tasse | ½ tasse



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



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



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



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2

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 le canard et préparer les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de gingembre à l'étape 5 :**
 - Doux : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Moyen : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Relevé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **canard** avec un essuie-tout.
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dessiner un motif croisé sur la **peau** du **canard**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **canard** à la poêle chaude et sèche, côté **peau** vers le bas. Réduire à feu moyen. Cuire de 7 à 9 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une planche à découper propre.

2



Commencer la purée et la préparation

- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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**.

3



Terminer le canard et rôtir les pois sucrés

- Lorsque la **peau** du **canard** sera croustillante, retourner et cuire pendant 1 min. Transférer le **canard** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut. Jeter le gras de la poêle.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, parer les **pois sucrés**.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 7 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient dorés et légèrement croquants.

4



Terminer la purée et la préparation

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 min.
- Égoutter et remettre les **patates douces** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, la **moitié** du **persil** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.

5



Préparer la sauce érable-balsamique

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** et le **gingembre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre.)
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **vinaigre**, le **concentré de bouillon**, le **sirup d'érable** et le **jus de canard restant** dans l'assiette. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **canard**.
- Répartir la **purée de patates douces**, le **canard** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Parsemer la **purée** et les **pois sucrés** d'**amandes** et de **fromage de chèvre**.
- Napper le **canard** de **sauce érable-balsamique au gingembre**.
- Parsemer le tout du **reste** du **persil**.

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