

Poitrine de canard croustillante

avec broccolins et chutney aux pommes et aux canneberges

Deluxe

45 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Medley de riz
sauvage
½ tasse | 1 tasse



Brocoli
227 g | 454 g



Pomme Gala
1 | 2



Échalote
1 | 2



Thym
7 g | 14 g



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Canneberges
séchées
28 g | 56 g



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cassonade
2 c. à soupe |
4 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



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 **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon de poulet**, la **moitié** des **branches de thym** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 22 à 25 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



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, puis le transférer, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**. Réserver.
- Transférer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **gras de canard** dans un petit bol. Réserver.

3



Préparer

- Entre-temps, peler, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Détacher les **feuilles de thym** du reste des branches.

4



Préparer le chutney

- Chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Monter à feu moyen-élevé, puis ajouter les **pommes**, les **canneberges**, la **caissonade**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** du **thym** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition et laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chutney** épaississe et que les **pommes** ramollissent légèrement.
- Retirer la casserole du feu.

5



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit enrobé de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, arroser le **riz** d'un **filet** du **gras de canard réservé**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **riz**, le **canard** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **chutney**. (**CONSEIL** : Le reste du chutney peut être conservé au frigo pendant 2 jours. Le servir avec du fromage grillé ou du fromage et des craquelins!)