

Poitrines de canard et sauce balsamique aux abricots avec pommes de terre rôties au romarin

De luxe

40 minutes



Poitrine de canard



Pomme de terre
Russet



Romarin



Sel d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Farine tout usage



Tartinade d'abricots



Vinaigre balsamique



Mélange roquette et
épinards



Mélange de graines

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Romarin	1 branche	2 branches
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tartinade d'abricots	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Mélange de graines	28 g	28 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher de la branche les **feuilles de romarin**, puis les hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de **romarin**. Saupoudrer de **sel d'ail** et **poivre**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées.



4 Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moitié du vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **tartinade d'abricots**. **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



2 Saisir 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**. **Salier** 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.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **canard**, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.



5 Commencer la sauce balsamique aux abricots

- Lorsque le **canard** sera presque cuit, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis saupoudrer de **farine**. Cuire de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné et doré.
- Incorporer graduellement en fouettant $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'**eau**, le **reste** de la **tartinade d'abricots** et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène, puis porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



3 Rôtir le canard

- Rôtir le **canard** dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée**.
- Égoutter le gras de canard restant dans la poêle, puis le jeter. Essuyer la poêle avec précaution.
- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min sur une planche à découper propre.



6 Terminer et servir

- Dans la poêle, ajouter le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis mélanger jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis remuer pour enrober.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **canard**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** du **mélange de graines**. Napper le **canard** de **sauce balsamique aux abricots**.

Le souper, c'est réglé!