

# Canard poêlé dans une sauce à l'orange et à l'abricot avec amandes et pommes de terre rôties au romarin

De luxe

40 minutes

 Doubler



Poitrine de canard  
4 | 8

 Recette personnalisée

 Ajouter

 Changer

ou

 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Poitrine de canard  
2 | 4



Romarin  
1 branche |  
2 branches



Tartinade d'abricots  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Concentré de  
bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange roquette et  
épinards  
56 g | 113 g



Amandes, tranchées  
28 g | 28 g



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Farine tout usage  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Navel Orange  
1 | 2



Échalote  
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 canard

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### \*2 Doubler | Poitrine de canard

- 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.
- Transférer le **canard**, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit\*\*. Réserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras de canard** dans la poêle, puis jeter l'excédent.
- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 min.



## 4 | Préparer la vinaigrette et griller les amandes

- Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.
- Pendant que la poêle chauffe, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste d'orange**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **tartinade d'abricots** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## 2 | Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ 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 d'huile** et assaisonner de **romarin**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 5 | Cuire la sauce à l'orange et à l'abricot

- Lorsque le **canard** sera presque rôti, chauffer la poêle contenant le **gras de canard réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
- Incorporer graduellement en fouettant **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**, le **concentré de bouillon**, le **jus d'orange** et le **reste** de la **tartinade d'abricots**. Monter à feu moyen-élevé et porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **saler**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.



## 3 | Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester l'**orange**.
- Couper un **morceau** aux **extrémités supérieure et inférieure** de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'orange au fur et à mesure.
- Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Presser le **jus** des **pelures d'orange** et réserver le **jus restant** sur la planche à découper dans un petit bol, jusqu'à obtenir **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **jus d'orange**. (**REMARQUE** : S'il manque de jus, presser une tranche d'orange.)



## 6 | Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tranches d'orange**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **canard**, les **potatoes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **canard de sauce** à l'**orange et à l'abricot**.
- Parsemer la **salade d'amandes**.

## 1 | Cuire le canard

### \*2 Doubler | Poitrine de canard

Si vous avez doublé les **poitrine de canard**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de canard**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.