

# Canard poêlé au romarin et sauce à l'abricot

avec rondelles de patates douces et légumes verts

Découverte

Spécial canard

35 minutes



Poitrines de canard



Romarin



Tartinade d'abricots



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet



Mélange roquette et épinards



Amandes, tranchées



Moutarde de Dijon



Patates douces

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOT

*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.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Romarin	1	2
Tartinade d'abricots	1 c. à soupe	2 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	56 g
Moutarde de Dijon	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
Patates douces	340 g	680 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Faire griller les amandes et préparer

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Pendant que les **amandes** grillent, 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**.



## 4 Préparer la vinaigrette

Pendant que les **patates douces** rôtissent, fouetter dans un grand bol la **moitié** de la **moutarde de Dijon** (utiliser toute la moutarde pour 4 personnes), la **moitié** du **vinaigre de vin blanc** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



## 2 Saisir le canard

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **canard**, côté peau vers le bas, dans la poêle sèche, puis le **romarin**. Saisir jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 8 à 10 minutes. Retourner le **canard** et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'autre côté soit légèrement saisi, de 3 à 4 minutes. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes\*\*. Réserver **½ c. à soupe** de **gras de canard** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis jeter l'excédent. Retirer soigneusement de la **branche** toutes les **feuilles de romarin**.



## 5 Faire cuire la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2 contenant le **gras de canard**) à feu moyen-élevé. Ajouter dans la poêle le **concentré de bouillon**, le **reste** du **vinaigre de vin blanc**, la **moitié** de la **tartinade d'abricots** (utiliser toute la tartinade pour 4 personnes) et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et réduise légèrement, de 2 à 3 minutes. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis faire fondre en tournoyant. **Saler**.



## 3 Faire rôtir les patates douces

Pendant que le **canard** cuit, couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson.) Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 6 Terminer et servir

Ajouter le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Trancher le **canard**. Répartir le **canard**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **canard** de **sauce aux abricots**. Parsemer la **salade** des **amandes**.

## Le repas est prêt!