



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



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



Orange navel
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.
- 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 froide. 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.

2



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher de la branche les **feuilles de romarin**, puis les hacher finement.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de **romarin**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Salier** 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** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

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.)

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** grillées 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**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

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 **salier**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.

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** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **sauce à l'orange et à l'abricot**.
- Parsemer la **salade** d'**amandes**.

** Cuire jusqu'à ce que la 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.