

Canard croustillant en sauce bacon-érable

avec courge et thym rôtis

Spécial Canard

Cabane à sucre

45 minutes



Poitrines de canard



Tranches de bacon



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Courge musquée, en cubes



Patates douces



Crème sure



Thym



Gousses d'ail



Miel

BONJOUR MAGRET DE CANARD

Ne vous laissez pas duper par la teinte rose du canard, même lorsqu'il est cuit à point!

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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Patates douces	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Thym	7 g	14 g
Gousses d'ail	2	4
Miel	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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et la **courge** du **miel** et de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis ajouter la **moitié des branches de thym**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



Terminer le canard

Transférer le **canard** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**. Jeter tout excès de gras de la poêle. Essuyer la poêle soigneusement.



Préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, détacher les **feuilles de thym** des **branches restantes**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **bacon** sur la largeur en tranches de 0,5 cm (¼ po).



Faire cuire la sauce bacon-érable

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver **1 c. à thé de gras de bacon** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle et jeter le reste. Ajouter l'**ail**, le **sirop d'érable**, la **moutarde** et le **reste du thym** dans la poêle contenant le **gras de bacon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème**, **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **bacon**. Bien mélanger.



Commencer le 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. Faire cuire à feu moyen de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit doré.



Terminer et servir

Lorsque le **canard** est cuit, le laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 minutes. Trancher finement le **canard**. Répartir le **canard** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Arroser le **canard** de **sauce bacon-érable**.

Le repas est prêt!