



Poitrine de canard croustillante

avec broccolinis et chutney aux pommes et aux canneberges

Spécial découverte 45 minutes



Poitrine de canard
2 | 4



Medley de riz sauvage
½ tasse | 1 tasse



Broccolini
170 g | 340 g



Pomme Gala
1 | 2



Échalote
1 | 2



Thym
7 g | 14 g



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Canneberges séchées
½ tasse | ½ tasse



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



Cassonade
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
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 riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon de poulet**, la **moitié** des **branches de thym** et **1/2 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 22 à 25 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Cuire 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**. **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. Retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **canard** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. Rôtir le **canard** dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit ******.
- Transférer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **gras de canard** dans un petit bol. Réserver.
- Laisser reposer le **canard**.

3



Préparer

- Entre-temps, éplucher, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Parer le **broccolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus minces entières.
- Détacher les **feuilles de thym** du **reste** des **branches**.

4



Préparer le chutney

- Chauffer une petite casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres.
- Monter à feu moyen-élevé, puis ajouter les **pommes**, les **canneberges**, la **caissonade**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste** du **thym** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition et laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **chutney** épaississe et que les **pommes** ramollissent légèrement.
- Retirer la casserole du feu.

5



Cuire le broccolini

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter le **broccolini**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **broccolini** soit légèrement croquant.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, arroser le **riz** d'un **filet de gras de canard réservé**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **riz**, le **canard** et le **broccolini** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **chutney**. (**CONSEIL** : Le reste du chutney peut être conservé au frigo pendant 2 jours. Le servir avec un sandwich grillé au fromage ou du fromage et des craquelins!)

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



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