



Poitrines de canard glacées au sirop d'érable et à l'orange

avec pommes de terre aux herbes et salade de roquette

De luxe

45 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez doubler la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrine de canard



Doubles poitrines de canard



Pomme de terre à chair jaune



Orange navel



Persil et thym



Mélange roquette et épinards



Sirop d'érable



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR GRAS DE CANARD

Le secret de pommes de terre rôties très croustillantes et délicieuses!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Double poitrine de canard	4	8
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Orange navel	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	1	1
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** et la **moitié** des **branches de thym** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Du gras de canard devra être ajouté aux pommes de terre à l'étape 3, environ à mi-cuisson.)

4



Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sirop d'érable**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

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 allant au four.
- 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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras de canard** dans un petit bol. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer le canard, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.)
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de canard** , les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de canard** . Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

5



Préparer le glaçage

- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer de 2 à 3 min sur une planche à découper.
- Dans la même casserole, ajouter le **reste** des **branches de thym**, la **moutarde**, le **reste** du **sirop d'érable**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste d'orange** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) de **jus d'orange**. Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis retirer et jeter les **branches de thym**.
- **Saler** et **poivrer** le **glaçage**, au goût. Couvrir pour garder chaud.

3



Préparer

- Arroser avec précaution les **potatoes** d'un **filet de gras de canard réservé**, puis remuer pour enrober et poursuivre la cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser l'**orange**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).

6



Terminer et servir

- Ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Égoutter les **oignons** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **oignons marinés** et le **mélange roquette et épinards**. Bien mélanger.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **canard**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer les **potatoes** de **persil**.
- Napper le **canard** de **glaçage**.