

Poitrines de canard rôties

avec mélange de champignons et farro

De luxe

40 minutes



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



Poitrine de canard



Farro



Concentré de bouillon de poulet



Oignon rouge



Sel d'ail



Bébés épinards



Glaçage balsamique



Mélange de champignons

BONJOUR POITRINE DE CANARD

Cette viande arbore une teinte rosée, même lorsqu'elle est bien cuite!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer la grille du barbecue 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, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange de champignons	200 g	400 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le canard jusqu'à ce que sa température interne atteigne au moins 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



Cuire le farro

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le farro. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le farro soit grillé et dégage son arôme.
- Ajouter 1 c. à thé (2 c. à thé) de sel et 3 tasses (6 tasses) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le farro soit tendre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de beurre, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.

4



Cuire les légumes

- Lorsque le farro sera presque cuit, chauffer la poêle contenant le gras de canard réservé à feu moyen-élevé.
- Ajouter les oignons. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter les champignons. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel d'ail et poivrer.
- Arroser les légumes de la moitié du glaçage balsamique. Continuer à cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés.

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 recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut.
- Rôtir au centre du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le canard soit entièrement cuit**.
- Réserver 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe) du gras de canard restant dans la poêle et jeter le reste. (CONSEIL : Si désiré, conserver le gras de canard pour d'autres recettes.)

5



Terminer le farro

- Dans la poêle contenant les légumes, ajouter le farro, les épinards et le concentré de bouillon. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épinards tombent.
- Saler et poivrer, au goût.

3



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'oignon en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les champignons.
- Hacher grossièrement les épinards.

6



Terminer et servir

- Lorsque le canard sera cuit, le transférer dans une assiette et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Trancher finement le canard.
- Répartir le farro au mélange de champignons dans les assiettes. Garnir de canard.
- Arroser du reste du glaçage balsamique.

Le souper, c'est réglé!