

# Magret de canard rôti

avec pilaf de farro et champignons

Découverte

Spécial Canard

40 minutes



Poitrines de canard



Farro



Concentré de bouillon de poulet



Oignon rouge



Sel d'ail



Bébés épinards



Glaçage balsamique



Mélange de champignons

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## 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
Poitrines de canard	2	4
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	113 g	227 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*	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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 cuire 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. Transférer le **canard** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. (**REMARQUE** : Réserver le gras de canard dans la poêle. Vous l'utiliserez à l'étape 4.) Faire rôtir le **canard** au **centre** du four de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. Arroser de la **moitié** du **glaçage balsamique**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés de **glaçage balsamique**.



## Faire cuire le farro

Pendant que le **canard** rôti, ajouter le **farro** et **1 c. à soupe** de **beurre** dans une casserole moyenne. Faire cuire à feu moyen de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **farro** soit rôti et dégage son arôme. Ajouter **1 c. à thé** de **sel** et **3 tasses** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à découvert de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre. Égoutter et réserver.



## Terminer le farro

Ajouter le **farro**, les **épinards** et le **concentré de bouillon** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Préparer

Pendant que le **farro** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 1,25 cm (½ po). Trancher finement les **champignons**. Hacher grossièrement les **épinards**.



## 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 **pilaf de farro** dans les assiettes. Garnir de **canard**. Arroser du **reste** du **glaçage balsamique**.

## Le repas est prêt!