

Salade estivale d'asperges grillées et de canard

avec vinaigrette balsamique aux bleuets, noix de Grenoble et fromage de chèvre

Barbecue du dimanche

40 minutes



Poitrine de canard



Mélange roquette et épinards



Asperges



Échalote



Vinaigre balsamique



Confiture de bleuets



Fromage de chèvre, émietté



Noix de Grenoble, hachées



Prune

BONJOUR POITRINE DE CANARD

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

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.
- Réchauffer les sachets scellés de confiture dans un verre d'eau chaude pour ramollir la confiture.

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, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Asperges	227 g	454 g
Échalote	25 g	50 g
Vinaigre balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Confiture de bleuets	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fromage de chèvre, émietté	28 g	28 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Prune	2	4
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la 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.

Nous joindre

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

    @HelloFreshCA

1



Saisir 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. Cuire à feu moyen de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée.
- Transférer le **canard** dans une assiette, côté peau vers le haut.
- Jeter le gras de **canard** restant dans la poêle, puis essuyer cette dernière avec précaution. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver le gras de canard pour d'autres recettes.)

4



Griller les asperges

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **asperges** de **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Lorsque le **canard** sera cuit, le transférer sur la plaque à cuisson contenant les **asperges** et laisser reposer pendant 5 min.
- Ajouter les **asperges** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **asperges** soient tendres.
- Les remettre sur la même plaque à cuisson, à côté du **canard**.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Pendant que le **canard** saisit, couper les **prunes** en sections, en évitant le noyau, puis couper les sections en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**échalote** (l'échalote entière) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Dans un petit bol, ajouter les **échalotes**, la **confiture de bleuets**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange roquette** et **épinards** et les **prunes**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **canard**.

3



Griller le canard et rôtir les noix de Grenoble

- Disposer le **canard**, côté peau vers le haut, sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 12 à 15 min, sans retourner, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **canard** et d'**asperges**. Parsemer de **fromage de chèvre** et de **noix de Grenoble**.
- Arroser le **canard** du **reste** de la **vinaigrette**.

Le souper, c'est réglé!