

Banh mi au canard

avec légumes marinés et mayo à la coriandre

Découverte

Spécial canard

30 Minutes



Poitrine de canard



Pains à sous-marins



Mini cocombre



Carotte, en julienne



Mélange printanier



Oignons verts



Coriandre



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise



Sauce hoisin



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, papier parchemin, grand bol, petite casserole, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de canard	2	4
Pains à sous-marins	2	4
Mini concombre	132 g	264 g
Carotte, en julienne	113 g	226 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignons verts	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce hoïsin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



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 chauffer la poêle à feu moyen et faire cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retourner le **canard** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Lorsque le **canard** a été saisi, le transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. (**CONSEIL** : Conserver les gras de canard pour une autre recette!) Badigeonner le **canard** de **sauce hoïsin**. Faire rôti au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.



Faire griller les pains

Pendant que les **légumes** marinent, couper les **pains** en deux. Disposer les **pains** directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer

Pendant que le **canard** rôti, couper le **concombre** en tranches minces. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement la **coriandre**. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la salade

Pendant que les **pains** grillent, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter le **mélange printanier** et les **oignons verts**, puis bien mélanger.



Faire mariner les légumes

Dans une petite casserole, ajouter les **concombres**, les **carottes**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **légumes**, y compris le **liquide de la marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Terminer et servir

Égoutter les **légumes marinés** en jetant le reste de la marinade. Trancher finement le **canard**. Étaler la **mayonnaise à la coriandre** sur les **tranches de pain inférieures**. Garnir d'**un peu** de **légumes marinés**, de **canard**, d'**échalotes frites**, d'**un peu** de **salade**. Couronner des **tranches de pain supérieures**. Couper les **sandwichs** en deux. Répartir les **sandwichs**, le **reste** des **légumes marinés** et le **reste** de la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!