

# Canard à l'orange

avec pommes de terre au romarin et haricots verts amandine

Découverte

45 minutes



Poitrines de canard



Orange navel



Romarin



Pommes de terre à  
chair jaune



Haricots verts



Amandes, tranchées



Citron



Purée d'ail



Oignon, haché



Concentré de  
bouillon de poulet

BONJOUR ROMARIN

*Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, tasses à mesurer, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Orange navel	1	2
Romarin	1 branche	2 branches
Pommes de terre à chair jaune	480 g	960 g
Haricots verts	170 g	340 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Citron	1	2
Purée d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sucre*	2 c. à soupe	4 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).

## 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

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



## 1 Préparer et faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, ajouter **8 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, zester, puis presser l'**orange**. Zester le **citron**, puis en presser la **moitié**. Détacher les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher grossièrement. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Couper les **potatoes de terre** en deux. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis parsemer de **romarin** et de la **moitié** de la **purée d'ail**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Vous ajouterez du gras de canard aux pommes de terre à l'étape 3, environ à mi-cuisson.)



## 4 Terminer la sauce amandine

Ajouter les **amandes**, le **reste** de la **purée d'ail** et la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Retirer la poêle du feu. Incorporer délicatement le **jus de citron**, le **zeste de citron** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **sauce amandine** à la casserole contenant les **haricots verts**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Essuyer la poêle soigneusement.



## 2 Faire cuire les haricots verts et le canard

Pendant que les **potatoes de terre** rôtissent, ajouter les **haricots verts** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Égoutter, puis remettre les **haricots verts** dans la même casserole, hors du feu. 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-élevé et saisir le **canard** jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 8 à 10 minutes. Transférer sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. Réserver soigneusement le **gras de canard** dans un petit bol. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit\*\*. Laisser reposer le **canard** dans une assiette de 3 à 5 minutes.



## 5 Préparer la sauce à l'orange

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** du **gras de canard** et le **reste** des **oignons**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Incorporer le **jus d'orange**, le **concentré de bouillon**, **2 c. à soupe de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Porter à ébullition et terminer la cuisson de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu et ajouter le **zeste d'orange**.



## 3 Commencer la sauce amandine

Pendant que le **canard** rôtit, arroser les **potatoes de terre** de **2 c. à soupe de gras de canard** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger pour enrober. Poursuivre la cuisson de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient dorées. Essuyer la poêle soigneusement. Faire chauffer à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 3 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** soit doré. (**REMARQUE** : Surveiller le beurre pour ne pas le brûler!)



## 6 Terminer et servir

Trancher finement le **canard**. Répartir le **canard**, les **potatoes de terre** et les **haricots verts** en **sauce amandine** dans les assiettes. Napper le **canard** de **sauce à l'orange**.

## Le repas est prêt!