

# Canard à l'orange

avec pommes de terre au romarin et pois sucrés amandine

Spécial découverte 45 minutes



Poitrines de canard



Orange navel



Romarin



Pommes de terre à chair jaune



Pois sucrés



Amandes, tranchées



Citron



Purée d'ail



Oignon, haché



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs

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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tamis

## 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
Pois sucrés	113 g	227 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
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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) pour une cuisson à point.

## 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et faire rôtir 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. Entre-temps, 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 **pois sucrés**, puis les couper en deux. Couper les **potatoes** en deux. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées, en retournant à mi-cuisson. (**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** dans la poêle contenant le **beurre**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Retirer la poêle du feu. Incorporer délicatement le **jus de citron**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter la **sauce amandine** dans la casserole contenant les **pois sucrés**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Essuyer la poêle soigneusement.



## 2 Faire cuire les pois et le canard

Pendant que les **potatoes** rôtissent, ajouter les **pois sucrés** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, pendant 1 minute. Égoutter, puis remettre les **pois sucrés** 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**. **Salier** 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 résistant à la chaleur. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes\*\*. Réserver 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**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Incorporer le **jus d'orange**, la **moitié** de la **fécule de maïs**, le **concentré de bouillon**, **2 c. à soupe de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**. Porter à ébullition. Terminer la cuisson en continuant de remuer souvent, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement, pendant 1 minute. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **zeste d'orange**.



## 3 Terminer les pommes de terre et commencer la sauce amandine

Entre-temps, retirer délicatement les **potatoes** du four. Arroser les **potatoes** de **2 c. à soupe de gras de canard** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger, puis poursuivre la cuisson de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées. Essuyer la même poêle soigneusement. Réchauffer à feu moyen. Ajouter **3 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller le beurre pour ne pas les brûler!)



## 6 Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!