

# Canard aux petits fruits

avec purée de patates douces et de courge rôtie

Saint-Valentin 45 minutes



Poitrine de canard



Confiture de fraises



Confiture de bleuets



Vinaigre balsamique



Concentré de bouillon de poulet



Courge musquée, en cubes



Patate douce



Haricots verts



Gousses d'ail



Amandes, tranchées



Ciboulette



Farine tout usage

BONJOUR POITRINE DE CANARD

Une fois que vous saurez comment obtenir cette peau dorée et croustillante, vous ne reviendrez jamais en arrière!

## 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, bol moyen, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, épluche-légumes

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Confiture de fraises	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Confiture de bleuets	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre balsamique	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Patate douce	170 g	340 g
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	1	2
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	7 g
Farine tout usage	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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'app.

*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 rejoindre

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



## Faire rôtir les légumes

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Couvrir bien serré la plaque à cuisson de papier d'aluminium et faire rôtir au **centre** du four de 22 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. Transférer les **légumes rôtis** dans un bol moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



## Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts**, puis verser doucement **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler et poivrer**, au goût. Transférer les **haricots verts** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



## Faire cuire le canard

Pendant que les **légumes** cuisent, 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**. Disposer le **canard** dans une grande poêle antiadhésive froide, côté peau vers le bas. 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 sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit\*\*. Réserver **½ c. à soupe de gras** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis égoutter et jeter le reste. Lorsque le **canard** est prêt, laisser reposer de 3 à 5 minutes dans une assiette.



## Préparer la sauce aux petits fruits

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Saupoudrer de la **moitié** de la **farine** (toute la farine pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** soit doré. Incorporer en fouettant **⅔ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer de fouetter de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la **sauce** soit lisse et commence à mijoter. Ajouter la **confiture de fraises**, la **confiture de bleuets**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **vinaigre** (utiliser tout le vinaigre pour 4 personnes).



## Préparer et faire griller les amandes

Pendant que le **canard** rôtit, parer les **haricots verts**. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## Terminer et servir

**Saler et poivrer la sauce**, au goût. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Trancher finement le **canard**. Répartir le **canard**, la **purée de courge et de patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Napper le **canard** de **sauce aux petits fruits**. Parsemer les **haricots verts** d'**amandes** et de **ciboulette**.

**Le repas est prêt!**