

Canard poêlé dans une sauce à l'abricot avec pommes de terre rôties au romarin

Spécial découverte

Spécial canard

35 minutes



Poitrine de canard



Romarin



Tartinade d'abricots



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet



Mélange roquette et épinards



Amandes, tranchées



Moutarde de Dijon



Pomme de terre Russet



Farine tout usage

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

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, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de canard	2	4
Romarin	1 branche	2 branches
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le canard jusqu'à ce que sa 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Saisir le canard

- Sécher le **canard** avec un essuie-tout. Avec 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. Retourner et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **canard** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Réserver **1 c. à soupe de gras de canard** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent. Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** de la **moutarde**, **1 c. à thé** de **tartinade d'abricots** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger en fouettant.



Rôtir les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Retirer les **feuilles de romarin** de la branche et les hacher finement.
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** et les parsemer de **romarin**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire la sauce à l'abricot

- À la mi-cuisson du **canard**, chauffer à feu moyen la poêle contenant le **gras de canard** (celle de l'étape 1). Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 30 s, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Incorporer graduellement au fouet **⅔ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon**, le **reste** de la **moutarde** et le **reste** de la **tartinade**. Monter à feu moyen-élevé et porter à légère ébullition.
- Cuire de 30 s à 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.). **Saler**, au goût, puis bien mélanger. Retirer la poêle du feu.



Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **canard**, les **pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **sauce à l'abricot**. Parsemer la **salade** d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!