

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

Deluxe

40 minutes



Poitrine de canard



Romarin



Tartinade d'abricots



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet



Mélange roquette et épinards



Amandes, tranchées



Pomme de terre Russet



Farine tout usage



Orange navel



Échalote

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

2 plaques à cuisson, poêle antiadhésive moyenne, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, 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
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Orange navel	1	2
Échalote	50 g	100 g
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le canard

1. Sécher le **canard** avec un essuie-tout.
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dessiner un motif croisé sur le côté peau du **canard**. **Saler et poivrer**.
3. 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.
4. Transférer le **canard**, côté peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
5. Réserver **1 c. à soupe de gras de canard** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la poêle, puis jeter l'excédent.
6. Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer dans une assiette de 3 à 5 min.



Préparer la vinaigrette et griller les amandes

1. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
2. 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!)
3. Transférer les **amandes** dans une assiette.
4. Pendant que la poêle chauffe, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé de zeste d'orange**, **1 c. à thé de tartinade d'abricots** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Rôtir les pommes de terre

1. Entre-temps, couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
2. Retirer les **feuilles de romarin** de la branche, puis les hacher finement.
3. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner 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.
4. Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** 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

1. Lorsque le **canard** sera presque rôti, chauffer la poêle contenant le **gras de canard réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen.
2. Ajouter les **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement. Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient enrobées.
3. Incorporer graduellement au fouet **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), le **concentré de bouillon**, le **jus d'orange** et le **reste** de la **tartinade**. Monter à feu moyen-élevé et porter à légère ébullition.
4. Mijoter de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
5. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **saler**, au goût, puis bien mélanger.
6. Retirer la poêle du feu.



Préparer

1. Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
2. Zester l'**orange**.
3. Couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
4. Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
5. Presser le **jus des pelures d'orange** et réserver le **jus restant** sur la planche à découper dans un petit bol, jusqu'à obtenir **3 c. à soupe de jus d'orange** (doubler la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : S'il manque de jus, presser une tranche d'orange.)



Terminer et servir

1. Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tranches d'orange**. Remuer pour enrober.
2. Trancher finement le **canard**.
3. Répartir le **canard**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes.
4. Napper le **canard** de **sauce à l'orange et à l'abricot**.
5. Parsemer la **salade** d'**amandes**.

Le souper, c'est réglé!