

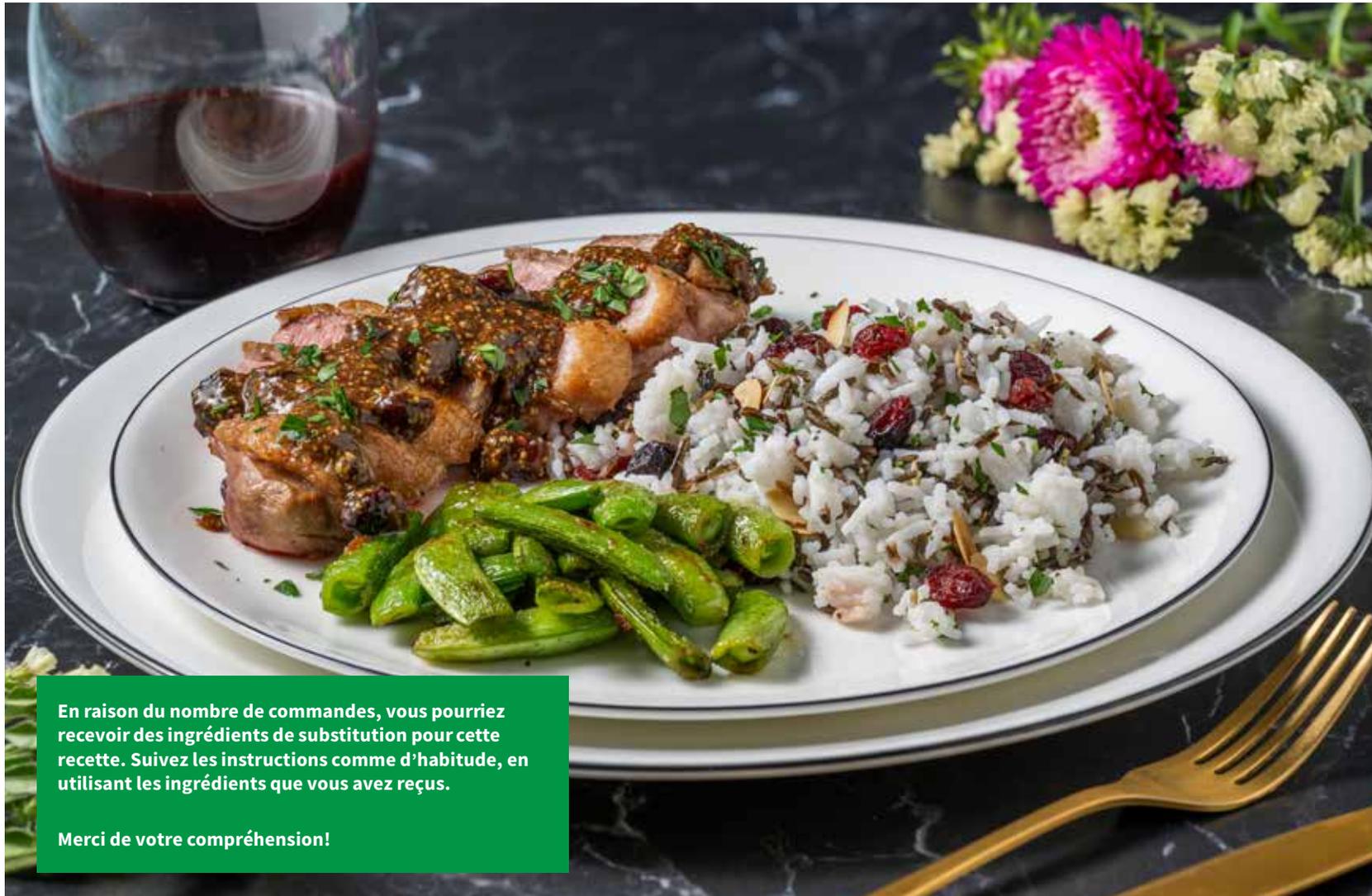


# Poitrine de canard aux canneberges et au gingembre

## avec légumes à l'ail et riz coloré

De luxe

40 minutes



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Poitrine de canard  
2 | 4



Medley de riz sauvage  
1/2 tasse | 1 tasse



Pois sucrés  
227 g | 454 g



Gingembre  
30 g | 60 g



Persil  
7 g | 14 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Canneberges séchées  
28 g | 56 g



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre balsamique  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz et griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité de gingembre à l'étape 5 :**
  - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
  - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Relevé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **medley de riz sauvage**, la **moitié du concentré de bouillon**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 20 à 24 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, ajouter les **amandes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. Transférer dans une assiette.

4



### Rôtir le canard et les pois sucrés

- Transférer le **canard**, côté peau vers le haut, sur la même plaque à cuisson recouverte utilisée pour griller les **amandes**. Jeter le gras restant dans la poêle.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit\*\*.
- Sur une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pois sucrés** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **bas** du four de 7 à 9 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient tendres et dorés.

2



### Poêler le canard

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **canard** avec un essuie-tout.
- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, dessiner un motif croisé sur la **peau du canard**. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter le **canard** à la poêle sèche, côté peau vers le bas. Réduire à feu moyen. Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la **peau du canard** soit croustillante.
- Retourner le **canard**, puis poêler de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Le canard finira de cuire à l'étape 4.)

3



### Préparer

- Entre-temps, parer les **pois sucrés** sur une planche à découper propre.
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.

5



### Préparer la sauce

- Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer de 2 à 4 min dans une assiette.
- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter la **moitié des canneberges** et le **gingembre**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité de gingembre.) Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.
- Ajouter la **moutarde**, le **vinaigre**, le **reste du concentré de bouillon**, le **jus de canard restant** dans l'assiette, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier** et **poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **amandes**, la **moitié du persil** et le **reste des canneberges**, puis mélanger.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **riz**, le **canard** et les **pois sucrés** dans les assiettes.
- Napper le **canard** de **sauce aux canneberges et au gingembre**. Parsemer du **reste du persil**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 3 | Préparer

🔄 Substitution | **Brocoli**

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois sucrés**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et rôtir jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F), ce qui donnera une viande médium-bien cuite.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.