

Canard aux petits fruits

avec purée de patates douces et de courge musquée

Découverte

Spécial canard

40 minutes



Poitrines de canard



Confiture de fraises



Confiture de bleuets



Vinaigre balsamique



Concentré de
bouillon de poulet



Courge musquée,
en cubes



Patates douces



Haricots verts



Ail



Amandes, tranchées



Ciboulette

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, 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
Poitrines 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
Patates douces	170 g	340 g
Haricots verts	170 g	340 g
Ail	3 g	6 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre non salé*	4 c. à soupe	8 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant #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 2 cm (¾ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les cubes de **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, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés, de 23 à 35 minutes. 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**.



Préparer et faire cuire les haricots verts

Pendant que le **canard** rôtit, parer les **haricots verts**. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts**, puis verser doucement **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée, de 4 à 5 minutes. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants, pendant 1 minute. **Poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire griller les amandes

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller en remuant de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Préparer la sauce aux petits fruits

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **confiture de fraises**, la **confiture de bleuets**, le **concentré de bouillon** et la **moitié** du **vinaigre balsamique** (utiliser tout le vinaigre pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 3 à 5 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Faire cuire le canard

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, 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**. Ajouter le **canard** à la poêle sèche, côté peau vers le bas. Saisir jusqu'à ce que la peau soit croustillante, de 8 à 10 minutes. Retourner et faire cuire de 3 à 4 minutes. Transférer le **canard** 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**. Jeter soigneusement tout excès de gras de la poêle. (**CONSEIL** : Réserver le gras au réfrigérateur pour un autre usage, si désiré.) Essuyer la poêle soigneusement.



Terminer et servir

Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer dans une assiette, de 3 à 5 minutes. 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** des **amandes** et de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!