

# Magret de canard et sauce aux figues avec purée onctueuse à l'ail

Découverte

40 minutes



Poitrines de canard



Pommes de terre à chair jaune



Échalote



Ail



Persil et thym



Confiture de figues



Glaçage balsamique



Concentré de bouillon de poulet



Pois mange-tout



Pois sucrés



Crème

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

## 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, cuillères à mesurer, presse-purée, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Échalote	50 g	100 g
Ail	6 g	12 g
Persil et thym	14 g	21 g
Confiture de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Pois mange-tout	113 g	227 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Crème	56 g	113 g
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, 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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la poêle contenant le **gras de canard réservé** (celle de l'étape 2) sur feu moyen-élevé. Ajouter la **moitié de l'échalote**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Ajouter les **pois mange-tout**, les **pois sucrés** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **légumes** soient tendres. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 2 Faire cuire le canard

Pendant que les **potatoes** 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**. Ajouter le **canard**, côté peau vers le bas, dans une grande poêle antiadhésive non chauffée. 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 le **canard** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. (**REMARQUE** : Réserver ½ c. à soupe de gras de canard dans la poêle [doubler la quantité pour 4 personnes] pour l'étape 4. Conserver le reste du gras de canard pour une autre recette, si désiré.) Faire rôti le **canard au centre** du four de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 5 Préparer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-doux. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste de l'échalote** et le **reste du thym**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse. Ajouter la **confiture de figues**, le **glacage balsamique**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## 3 Préparer et faire infuser la crème

Pendant que le **canard** cuit, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Dans une petite casserole, ajouter la **crème**, l'**ail**, la **moitié du thym** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé et faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 6 Terminer et servir

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole hors du feu. Ajouter la **crème infusée** et écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Lorsque le **canard** est cuit, le laisser reposer de 3 à 5 minutes dans une assiette. Trancher finement le **canard**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes. Arroser le **canard de sauce aux figues**. Parsemer de **persil**.

**Le repas est prêt!**