

Magret de canard glacé à l'érable et à l'orange

avec pommes de terre aux herbes et salade de roquette et de noix de Grenoble

Découverte

Spécial canard

40 minutes



Poitrines de canard



Pommes de terre à chair jaune



Orange navel



Persil et thym



Mélange roquette et épinards



Sirop d'érable



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge



Noix de Grenoble, hachées



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR GRAS DE CANARD

Rends les pommes de terre rôties extra délicieuses et extra croustillantes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Orange navel	1	2
Persil et thym	14 g	14 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon rouge	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 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, 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de terre de ½ c. à soupe d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis ajouter la moitié des branches de thym. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient dorées. (REMARQUE : Vous ajouterez le gras de canard aux pommes de terre à l'étape 4, à mi-cuisson environ.)



Faire cuire le canard

Pendant que les **oignons** marinent, 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**. **Salier** 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 le **canard** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson, côté peau vers le haut. Réserver le **gras de canard** dans la poêle. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**. Arroser les **potatoes** de terre de 2 c. à soupe de **gras de canard** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Préparer

Pendant que les **potatoes** de terre rôtissent, retirer les **feuilles de thym** des branches restantes. Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser l'**orange**. Peler l'**oignon**, puis en couper la moitié en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes).



Préparer le glaçage

Lorsque le **canard** est prêt, le transférer dans une assiette et le laisser reposer de 2 à 3 minutes. Pendant que le **canard** se repose, ajouter à la même casserole (celle de l'étape 3) les **feuilles de thym**, la **moutarde**, le **sirop d'érable restant**, 1 c. à thé de **zeste d'orange** et ¼ tasse de **jus d'orange** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à légère ébullition à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** ait légèrement épaissi. Retirer la casserole du feu, puis **salier** et **poivrer**. Couvrir pour garder chaud.



Faire mariner les oignons

Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, 1 c. à soupe d'eau et ½ c. à soupe de **sirop d'érable** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se soit dissout. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, avec la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter 1 c. à soupe de la **marinade des oignons** et 1 c. à soupe d'huile (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Égoutter les **oignons** et jeter la marinade restante. Ajouter les **oignons marinés**, le **mélange roquette et épinards** et les **noix de Grenoble** au grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Trancher finement le **canard**. Parsemer les **potatoes** de terre de **persil**. Répartir le **canard**, les **potatoes** de terre et la **salade** dans les assiettes. Arroser le **canard** de **glaçage**.

Le repas est prêt!