

# 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

Spécial canard

45 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

*Le secret de pommes de terre rôties très croustillantes et délicieuses!*

## 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, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, 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

\*\* Santé Canada recommande de faire 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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire rôtir les pommes de terre

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



## Faire mariner les oignons

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



## Faire cuire le canard

Pendant que les **potatoes** rôtissent, 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 la peau soit dorée. Transférer le **canard** sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le haut. Laisser l'**excédent de graisse de canard** dans la poêle. Faire rôtir le **canard** sur la grille du **haut** du four, de 8 à 13 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Arroser soigneusement les **potatoes** de **2 c. à soupe** de **gras de canard** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Préparer le glaçage

Lorsque le **canard** sera cuit, le laisser reposer sur une planche à découper, de 2 à 3 minutes. Entre-temps, ajouter dans la même casserole les **feuilles de thym**, la **moutarde**, le **reste** du **sirop d'érable**, **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. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe légèrement. Retirer la casserole du feu, puis **saler** et **poivrer** au goût. Couvrir pour garder chaud.



## Préparer

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



## Terminer et servir

Ajouter **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Égoutter les **oignons** et jeter le **reste** de la **marinade**. Ajouter les **oignons marinés**, le **mélange roquette et épinards** et les **noix de Grenoble** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Mélanger. Trancher finement le **canard**. Saupoudrer les **potatoes** de **persil**. Répartir le **canard**, les **potatoes** et la **salade** dans les assiettes. Napper le **canard** de glaçage.

**Le repas est prêt!**