Poitrines de canard rôties

avec mélange de champignons et farro

Deluxe 40 minutes

Poitrines de canard

Farro

Concentré de bouillon de poulet

Oignon rouge

Sel d'ail

Bébés épinards

Glaçage balsamique

Mélange de champignons

BONJOUR POITRINE DE CANARD

Cette viande arbore une teinte rosée, même lorsqu'elle est bien cuite!

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, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de canard	2	4
Farro	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange de champignons	200 g	400 g
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison
** Santé Canada recommande de 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 | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Commencer le farro

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **farro**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit grillé et dégage son arôme.
- Ajouter **1 c. à thé** de **sel** et **3 tasses** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson à découvert de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **farro** soit tendre.
- Égoutter le **farro** et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.

2

Cuire le canard

- Entre-temps, 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. Cuire à feu moyen de 10 à 12 min, jusqu'à ce que la peau soit croustillante.
- Retourner et cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **canard** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté peau vers le haut.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 13 min, jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit**.
- Réserver dans la poêle **1 ½ c. à soupe** du **gras de canard** (doubler la qté pour 4 pers.) et jeter le reste. (CONSEIL : Si désiré, conserver le gras de canard pour d'autres recettes.)

3

Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4

Cuire les légumes

- Lorsque le **farro** sera presque cuit, chauffer la poêle contenant le **gras de canard réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter les **champignons**. Poursuivre la cuisson de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Arroser les **légumes** de la **moitié** du **glaçage balsamique**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.

5

Terminer le farro

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **farro**, les **épinards** et le **concentré de bouillon**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6

Terminer et servir

- Lorsque le **canard** sera cuit, le transférer dans une assiette et laisser reposer de 3 à 5 min.
- Trancher finement le **canard**.
- Répartir le **farro aux champignons** dans les assiettes.
- Garnir de **canard**, puis arroser du **reste** du **glaçage balsamique**.

Le souper, c'est réglé!