

Wraps au canard à la pékinoise

avec relish et riz frit

Découverte

Spécial canard

Épicée

35 Minutes



Poitrines de canard



Tortillas de farine (15 cm [6 po])



Sauce hoisin



Mini concombre



Lime



Jalapeño



Coriandre



Mirepoix



Riz au jasmin



Oignon rouge

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et savoureuse qui rehausse les saveurs!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450°F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de canard	550 g	1100 g
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Sauce hoïsin	120 ml	240 ml
Mini concombre	132 g	264 g
Lime	2	4
Jalapeno 🌶️	1	2
Coriandre	14 g	28 g
Mirepoix	113 g	227 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon rouge	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 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



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Réchauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et réchauffer au four de 4 à 5 minutes. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Préparer et faire cuire le canard

Pendant que le **riz** cuit, 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**. Placer le **canard**, côté peau vers le bas, dans une grande poêle antiadhésive non chauffée. Faire chauffer la poêle sur feu moyen et saisir le **canard** de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la peau devienne croustillante. Transférer le **canard** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, côté peau vers le bas. Badigeonner la **moitié** de la **sauce hoïsin** sur le **canard**. Faire rôti au **centre** du four jusqu'à ce que le **canard** soit entièrement cuit, de 8 à 12 minutes**.



Préparer le riz frit

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter le **mirepoix**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit légèrement croustillante. Ajouter le **riz**, en remuant souvent, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le **riz** commence à brunir, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la relish

Pendant que le **canard** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser la **lime**. Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en hacher finement la **moitié** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** de la **coriandre**, le **zeste de lime**, le **jus de lime**, les **oignons**, les **concombres**, le **jalapeno**, **½ c. à soupe de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher finement le **canard**. Répartir les **tortillas** et le **riz frit** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de **canard**, de **relish au concombre**, du **restant de sauce hoïsin** et de **coriandre**.

Le repas est prêt!