



CUISSE DE CANARD CONFITE ET RAISINS SECS AVEC DES CAROTTES GLACÉES ET UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE

INGRÉDIENT D'EXCEPTION.



CANARD CONFIT

Originnaire du sud-ouest de la France, le confit de canard est une recette typique de cette région. Traditionnellement, on utilise la graisse du canard ainsi que du gros sel pour sa préparation.



45 min

Sans gluten

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 5 jours

La cuisse de canard que vous allez préparer aujourd'hui a déjà été confite par nos soins. Pour apporter des notes fraîches et sucrées à votre canard, vous allez y ajouter des raisins secs ayant réduit dans un mélange de vinaigre et de sucre. En accompagnement, vous servirez des carottes glacées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Éplucheur, râpe fine, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petite casserole et presse-purée.

Recette de **cuisse de canard confite aux raisins secs** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 200 degrés. Coupez la majeure partie des fanes des **carottes**, puis épluchez-les à l'aide de l'éplucheur. Râpez le **gingembre** ★. Ciselez le **persil plat** frais et détachez les feuilles de **thym citron**. Pressez l'**orange** et conservez le jus. Disposez les **carottes** les unes à côté des autres au fond de la sauteuse ★★.



2 GLACER LES CAROTTES

Dans la sauteuse, ajoutez le bouillon, le **gingembre**, le **thym citron** et, 1 cc de sucre et 3 cs de jus d'**orange** par personne, puis laissez mijoter 15 à 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle et faites réduire le jus 5 à 10 minutes pour obtenir un sirop. Salez et poivrez, puis ajoutez 1/4 cs de beurre par personne.



3 CUIRE LE CANARD

Pendant ce temps, disposez la **cuisse de canard confite** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 20 à 22 minutes. Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la casserole. Épluchez les **pommes de terre** et découpez-les grossièrement. Faites-les cuire 12 à 15 minutes. Puis, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



4 FAIRE TREMPER LES RAISINS

Pendant ce temps, dans la petite casserole, portez à ébullition à feu vif le vinaigre de vin blanc, le reste de sucre, les **graines de moutarde**, le **romarin frais**, une pincée de sel et 2 cs d'eau par personne. Ajoutez les **raisins secs** et laissez mijoter 3 à 4 minutes. Retirez la casserole du feu et réservez.



5 ÉCRASER EN PURÉE

Écrasez les **pommes de terre**, le reste de beurre et la moutarde pour obtenir une purée (fine). Ajoutez un filet de lait, puis salez et poivrez. Ajoutez la moitié du **persil plat** aux **carottes** glacées.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre** et les **carottes** glacées, puis disposez la **cuisse de canard confite** à côté. Garnissez cette dernière avec les **raisins secs** aigres-doux et parsemez du reste de **persil plat**.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre. Si vous n'avez pas de râpe, épluchez-le quand même, puis émincez-le.

★★ **CONSEIL** : Pour que la cuisson soit uniforme, il est important que les carottes ne se chevauchent pas. Ainsi, elles absorberont mieux le goût du sirop. Si votre casserole n'est pas assez large, utilisez-en deux ou ajoutez de l'eau. Notez que le processus prendra alors plus de temps.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Thym citron frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Oranges à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cuisse de poulet confite de la Veluwe *	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Challenger (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Graines de moutarde jaune (cc) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais (brins) 23) *	1	1	1	1	2	2
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	50	100	150	200	250	300
Sucre (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4786 / 1144	574 / 137
Lipides (g)	67	8
Dont saturés (g)	36,8	4,4
Glucides (g)	92	11
Dont sucres (g)	45,4	5,4
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !