



# CUISSE DE CANARD ET RISOTTO AUX SHIITAKÉS AVEC UNE SALADE À L'ORANGE ET AUX POIS MANGE-TOUT



Shiitakés ✱



Champignons  
blonds ✱



Échalote



Gousse d'ail



Cuisse de canard  
confite ✱



Riz à risotto



Pois mange-tout ✱



Noisettes



Orange



Mâche ✱



Parmigiano  
reggiano ✱

35-40 min.

Sans gluten

Facile

À consommer dans  
les 5 jours

Cette recette associe différentes traditions culinaires. La combinaison classique du canard et de l'orange est bien connue de la cuisine française, les ingrédients tels que le shiitaké et les pois mange-tout sont fréquents en Asie et le risotto est un incontournable italien. Le risotto est un plat véritablement réconfortant. Le fait de remuer sans cesse permet de libérer l'amidon des grains de riz, ce qui apporte ce délicieux côté fondant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petite casserole, poêle, râpe et saladier.

Recette de cuisson de canard et risotto aux shiitakés : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2) ★. Coupez les **shiitakés** et les **champignons blonds** en deux. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Disposez la **cuisse de canard** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 22 minutes.



### 4 CUIRE ET COUPER

Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans la petite casserole et faites cuire les **pois mange-tout** al dente, soit 4 à 5 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **noisettes** à sec. Réservez hors de la poêle. Prélevez le zeste de l'**orange**. Épluchez-la et coupez la chair en petits morceaux.



### 2 PRÉPARER LE RISOTTO

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 minute à feu moyen. Ajoutez le **riz à risotto** et les **champignons**, puis faites cuire 1 à 2 minutes de plus. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et 1/2 cc de **zeste d'orange** par personne. Ajoutez l'**orange**, les **pois mange-tout** et la **mâche**, puis salez et poivrez. Râpez grossièrement le **Parmigiano reggiano**, puis incorporez-le avec la graisse de cuisson du **canard au risotto** juste avant de servir.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de bouillon de champignons des bois, utilisez du bouillon de volaille ou de légumes.



### 3 CUIRE LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes ★★. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour faire cuire le **riz** davantage.



### 6 SERVIR

Servez le **risotto** dans les assiettes et disposez la **cuisse de canard confite** par-dessus. Garnissez avec les **noisettes** et accompagnez de la **salade aux pois mange-tout**.

★★ **CONSEIL** : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend fortement de la taille de votre casserole. Pensez donc à goûter de temps à autre et ajoutez de l'eau ou du bouillon si besoin.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Shiitakés (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons blonds (g) *	60	125	185	250	310	370
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cuisse de canard confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pois mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Noisettes (pc) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Orange (g)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	40	50	65	80
À ajouter vous-même						
Bouillon de champignons des bois (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4651 / 1112	534 / 128
Lipides (g)	68	8
Dont saturés (g)	29,3	3,4
Glucides (g)	77	9
Dont sucres (g)	9,3	1,1
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	43	5
Sel (g)	3,9	0,5

### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque  
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 23) Céleri  
25) Sésame

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



#HelloFresh

SEMAINE 12 | 2019 HelloFRESH