



Cuisse de canard confite aux raisins secs

servie avec des carottes glacées et une purée de pommes de terre

PREMIUM 45 min. • À consommer dans les 5 jours

PREMIUM



Carottes en botte



Gingembre frais



Persil platrais



Thym citronné frais



Orange à jus



Cuisse de canard confite



Pommes de terre à chairarimeuse



Graine de moutarde jaune



Romarinrais



Raisins secs

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, Sucre, Beurre, Vinaigre de vin blanc, Moutarde, Lait

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, petite casserole, râpe, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes en botte* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gingembre frais* (cm)	1	2	3	4	5	6
Persil plat* (g)	3	6	9	12	15	18
Thym citronné frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Orange à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cuisse de canard confite (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Graine de moutarde jaune (cc) 10)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romarin frais* (branches)	¼	½	¾	1	1¼	1½
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						Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4651/1112	605/145
Lipides total (g)	65	8
Dont saturés (g)	36,0	4,7
Glucides (g)	89	12
Dont sucres (g)	39,8	5,2
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	1,3	0,2

Allergènes:

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Sésame



1. Préparer

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 200 degrés. Coupez la majeure partie des fanes de **carotte** et épluchez les **carottes** à l'aide d'un éplucheur. Râpez le **gingembre** (voir CONSEIL). Ciselez finement le **persil plat** et effeuillez le **thym citron**. Pressez le jus de l'**orange**. Disposez les **carottes** les unes à côté des autres dans le fond d'une sauteuse. Veillez à ne pas les disposer les unes sur les autres et utilisez éventuellement plusieurs sauteuses.

CONSEIL : Inutile d'éplucher le gingembre. Si vous n'avez pas de râpe chez vous, vous pouvez le couper très fin.



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.



2. Glacer les carottes

Ajoutez le bouillon, le **gingembre**, le **thym citron**, 1 cc de sucre par personne et 3 cs du **jus d'orange** à la sauteuse et laissez mijoter 15 à 20 minutes à couvert. Retirez le couvercle et laissez réduire le jus pour obtenir un sirop 5 à 10 minutes. Salez, poivrez et incorporez ¼ cs de beurre par personne.

CONSEIL : Pour une cuisson uniforme, il est important que les carottes ne se chevauchent pas. Ainsi, elles absorberont mieux le goût du sirop.



5. Écraser en purée

Écrasez les **potatoes**, 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**.



3. Cuire la cuisse de canard

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



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**.

Bon appétit !