

MAGRET DE CANARD AU SIROP D'ÉRABLE, SAUCE AUX BLEUETS

CAROTTES ET PURÉE DE CÉLERI-RAVE

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
45-60 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Magret de canard
mariné au sirop d'érable
(Au Pied de Cochon)



4 épices
(Dion)



Pommes de
terre jaunes



Bleuets



Mélange de vinaigre
balsamique et
de sirop d'érable
du Québec



Vin rouge
(L'Auberge)



Carottes



Céleri-rave



Oignon



Fond de veau
(Gibiers Canabec)

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Beurre



Lait

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Plat de cuisson & papier d'aluminium
Planche & couteau
Casserole & poêle
Mélangeur à main

Calories	Lipides	Lipides saturés	Lipides trans	Cholestérol	Sodium	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Vit A	Vit C	Calcium	Fer
570	7 g	2 g	0 g	90 mg	920 mg	92 g	12 g	44 g	35 g	—	—	—	—
VQ %	10 %	9 %		30 %	38 %	31 %	46 %	—	—	160 %	90 %	20 %	60 %

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

1 Préparer et cuire les carottes

1



- Préchauffer le four à 375°F et laisser le **magret de canard** tempérer.
- Dans un plat de cuisson suffisamment grand pour les **carottes**, ajouter la moitié du **mélange de vinaigre balsamique et de sirop d'érable** en le fouettant à la fourchette avant.
- Ajouter environ 2 c. à soupe (30 ml) ⓘ de **beurre fondu**, du **sel** et du **poivre**.
- Bien mélanger.
- Peler et couper les **carottes** en rondelles.
- Déposer dans le plat de cuisson et mélanger avec le liquide.
- Couvrir et enfourner pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Brasser à mi-cuisson.

2 Préparer la purée

2



- Peler le **céleri-rave** et les **pommes de terre**.
- Couper en petits cubes et déposer dans une casserole.
- Recouvrir d'**eau** et porter à ébullition.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Une fois les **pommes de terre** et le **céleri-rave** bien cuits, égoutter et remettre dans la casserole.
- Ajouter la moitié des **4 épices**, du **lait** et du **beurre** au goût.
- **Saler** et **poivrer**.
- Utiliser un mélangeur à main ou tout autre appareil pour réduire en purée très lisse.
- Réserver au chaud. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

3 Cuire le canard

3



- Déposer le **magret de canard** sur une planche à découper et quadriller le gras du canard, tout en évitant de couper la viande.
- Chauffer une poêle allant au four, à feu moyen, sans matières grasses. Lorsque la poêle est chaude, déposer le **canard**, côté gras en dessous.
- Pour éviter les éclaboussures, retirer le gras fondu à l'aide d'une cuillère.
- Cuire pendant 7 minutes sans retourner. Retirer du feu et retourner le **canard**.
- Enfourner pendant 6 minutes.
- Retirer du four et laisser reposer 5 minutes dans un papier d'aluminium.
- Trancher. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

4 Préparer la sauce aux bleuets

4



- Hacher finement l'**oignon**.
- Dans une casserole, chauffer une noix de **beurre** à feu moyen-vif.
- Ajouter l'**oignon** et cuire jusqu'à tendreté.
- Ajouter les **bleuets** et poursuivre la cuisson quelques minutes en les écrasant à la fourchette.
- Ajouter l'autre moitié des **4 épices**.
- Ajouter le **vin rouge** et l'autre moitié du **mélange de vinaigre balsamique et de sirop d'érable**.
- Laisser évaporer presque complètement.
- Ajouter le **fond de veau** et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- **Saler** et **poivrer** généreusement.
- Servir le **canard** avec la **sauce**, la **purée** et les **carottes**.
Bon appétit!