



RAGÙ DE CANARD CONFIT

AVEC DES TAGLIATELLE FRAÎCHES ET UNE SALADE DE ROQUETTE



Cuisse de canard confite



Gousse d'ail



Échalote



Tomates cerises rouges ✨



Tomates pelées



Persil plat frais ✨



Roquette ✨



Tagliatelle fraîches ✨



Noix concassées



Gouda vieux en copeaux ✨

 Total : 45 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Le ragù est une sauce italienne à base de viande ou de volaille qui mijote longtemps pour que les saveurs pénètrent bien. Dans cette recette, vous allez utiliser du canard, ajouté au dernier moment. Confit — c'est-à-dire cuit lentement dans sa graisse —, le canard est extrêmement savoureux. Et le goût sucré du vinaigre balsamique apporte de la profondeur à la sauce.



1 CUIRE LE CANARD

Préchauffez le four à 200 degrés. Disposez la **cuisse de canard confite** dans le plat à four, côté peau vers le haut. Enfournerez-la 20 à 22 minutes. Laissez-la ensuite refroidir jusqu'à pouvoir la toucher sans vous brûler les doigts.



2 CUIRE LES TOMATES CERISES

Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**échalote** et coupez les **tomates cerises** en deux. Dans la petite casserole, faites chauffer le beurre à feu moyen et faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 minutes avec une pincée de sel. Portez le feu à moyen-vif, ajoutez les **tomates** et faites-les sauter 2 minutes. Arrosez avec le vinaigre balsamique et réchauffez 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la majeure partie de l'eau se soit évaporée.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez les **tomates pelées** et le sucre à la petite casserole et émincez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus. Portez à ébullition, puis baissez le feu sur moyen-doux. Laissez mijoter 20 minutes. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc et la moitié de l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette à la **roquette**.



5 CUIRE LES TAGLIATELLE

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Faites cuire les **tagliatelle** 4 à 6 minutes à couvert. Comme elles sont fraîches, elles peuvent coller un peu. Utilisez deux fourchettes pour détacher les pâtes pendant la cuisson. Égouttez et mélangez le reste de l'huile d'olive vierge extra aux **tagliatelle**. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **noix** à sec.



6 EFFILOCHER LE CANARD

Effilochez la viande de la **cuisse de canard** à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-la (avec son jus de cuisson) à la **sauce tomate** et remuez. Servez les **tagliatelle** dans des assiettes creuses et versez la **sauce tomate** par-dessus. Saupoudrez le tout du **persil plat** et du **gouda**. Garnissez la **salade** avec les **noix** et présentez-la en accompagnement des pâtes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de canard confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomates pelées (boîte)	½	¾	1	1½	1¾	2
Persil plat frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	140	160
Tagliatelle fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Noix concassées (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Gouda vieux en copeaux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cube de bouillon de volaille (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	5119 / 1224	749 / 179
Lipides (g)	72	11
Dont saturés (g)	28,9	4,2
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	15	2,2
Fibres (g)	0	0
Protéines (g)	54	8
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) (Eufs) 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 23) Céleri
25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.