



# 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 ✳



Tagliatelles fraîches ✳



Gouda vieux en copeaux ✳

Total pour 2 personnes : 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.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, petite casserole, saladier, casserole avec couvercle.

Recette de ragù au canard confit : c'est parti !



### 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. Enfournez-la 20 à 22 minutes. Laissez-la ensuite refroidir jusqu'à pouvoir la toucher sans vous brûler les doigts.



### 4 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**. Salez, poivrez.



### 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.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

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



### 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**.



### 6 EFFILOCHER LE CANARD

Servez les **tagliatelle** dans des assiettes creuses et versez la **sauce tomate** par-dessus. Saupoudrez le tout du **persil plat** et du **gouda** et servez la **salade**.

# 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)       | 4941 / 1181 | 732 / 175  |
| Lipides (g)             | 68          | 10         |
| Dont saturés (g)        | 31,8        | 4,7        |
| Glucides (g)            | 85          | 13         |
| Dont sucres (g)         | 15          | 2,2        |
| Fibres (g)              | 7           | 1          |
| Protéines (g)           | 53          | 8          |
| Sel (g)                 | 2,9         | 0,4        |

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 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.