



# 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.