



RISOTTO AU CANARD ET AUX SHIITAKÉS

AVEC UNE SALADE FRAÎCHE À L'ORANGE ET AUX MANGE-TOUT



INGRÉDIENT SPÉCIAL.



SHIITAKÉ

Ces champignons asiatiques ont une saveur de noix assez prononcée. Nettoyez-les à l'aide d'un morceau d'essuie-tout, mais pas à l'eau, car ils perdraient en goût.



Shiitakés *



Champignons blancs *



Échalote



Gousse d'ail



Cuisse de canard confite de la Veluwe *



Riz à risotto



Mange-tout *



Noisettes



Orange



Mâche *



Parmigiano reggiano *

35-40 min.

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Cette recette associe différentes traditions culinaires. La combinaison classique du canard et de l'orange est bien connue de la cuisine française, les ingrédients tels que le shiitaké et les mange-tout sont fréquents en Asie et le risotto est un incontournable italien. Le risotto est un plat véritablement réconfortant. Le fait de remuer sans cesse permet de libérer l'amidon des grains de riz, ce qui apporte ce délicieux côté fondant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petite casserole, poêle, râpe et saladier.

Recette de risotto au canard et aux shiitakés : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon ★. Coupez les **shiitakés** et les **champignons blonds** en deux. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Disposez la **cuisse de canard** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 20 à 22 minutes.



4 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans la petite casserole et faites cuire les **mange-tout** al dente, soit 4 à 5 minutes. Rincez ensuite à l'eau froide. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **noisettes** à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Réservez hors de la poêle. Prélevez le zeste de l'**orange**. Épluchez-la et coupez la chair en petits morceaux.



2 PRÉPARER LE RISOTTO

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la casserole et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 minute à feu moyen. Ajoutez le **riz à risotto** et les **champignons**, puis faites cuire 1 à 2 minutes de plus. Ajoutez 1/3 du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et 1/2 cc de **zeste d'orange** par personne. Ajoutez l'**orange**, les **mange-tout** et la **mâche**, puis salez et poivrez. Râpez grossièrement le **Parmigiano reggiano**. Incorporez le **Parmigiano reggiano** et la graisse de cuisson du **canard au risotto** juste avant de servir.

★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de bouillon de champignons des bois, utilisez du bouillon de poule ou de légumes.



3 APPRÊTER LE RISOTTO

Dès que les **grains de riz** ont absorbé le bouillon, ajoutez-en à nouveau 1/3, puis répétez l'opération avec le reste du bouillon. Le **risotto** est cuit dès que les grains sont moelleux à l'extérieur, mais légèrement croquants à l'intérieur. Remuez régulièrement. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes ★★. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour faire cuire le **riz** davantage.



6 SERVIR

Servez le **risotto** dans les assiettes et disposez la **cuisse de canard confite** par-dessus. Garnissez avec les **noisettes** et accompagnez de la **salade aux mange-tout**.

★★ **CONSEIL** : La quantité de liquide nécessaire à la cuisson du risotto dépend fortement de la taille de votre casserole. Pensez donc à goûter de temps à autre et ajoutez de l'eau ou du bouillon si besoin.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|-----|-----|-------|-----|-------|-----|
| Shiitakés (g) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Champignons blonds (g) * | 60 | 125 | 185 | 250 | 310 | 375 |
| Échalote (pc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Cuisse de canard confite de la Veluwe (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Riz à risotto (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Mange-tout (g) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Noisettes (pc) 8) 19) 22) 25) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Orange (g) | 1/2 | 1 | 1 1/2 | 2 | 2 1/2 | 3 |
| Mâche (g) 23) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Parmigiano reggiano (g) 7) * | 15 | 25 | 40 | 50 | 65 | 80 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de champignons des bois (ml) | 300 | 600 | 900 | 1200 | 1500 | 1800 |
| Beurre (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Poivre et sel Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

| | | |
|-------------------|-------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4711 / 1126 | 538 / 129 |
| Lipides (g) | 71 | 8 |
| Dont saturés (g) | 31,2 | 3,6 |
| Glucides (g) | 71 | 8 |
| Dont sucres (g) | 7,7 | 0,9 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 46 | 5 |
| Sel (g) | 4,1 | 0,5 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !