

## CUISSE DE CANARD ET RISOTTO AUX SHIITAKÉS

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





Shiitakés \*



Champignons \*



Échalote



Gousse d'ail



Cuisse de canard



Riz à risotto

confite \*





Pois mange-tout \*



Noisettes



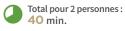
Orange



Mâche \*



Parmigiano reggiano \*





À 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 pois mange-tout sont fréquents en Asie et le risotto - véritable réconfort culinaire - est un incontournable italien. Le fait de remuer sans cesse permet de libérer l'amidon des grains de riz, ce qui apporte ce délicieux côté fondant.

# COMMENCER

**USTENSILES** 

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, petite casserole, poêle, râpe et saladier. Recette de cuisse de canard et risotto aux shiitakés : c'est parti!



PRÉPARER Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2)★. 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.



PRÉPARER LE RISOTTO Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y 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 ⅓ du bouillon et laissez les **grains de riz** s'en imbiber lentement. Remuez régulièrement.



**CUIRE 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. Au total, comptez entre 20 et 25 minutes ★★. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon pour faire cuire le riz davantage.



**CUIRE ET COUPER** <table-cell-rows> Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans la petite casserole et faites cuire les pois 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 dorer les noisettes à sec. Réservez hors de la poêle. Prélevez le zeste de l'orange. Épluchez-la et coupez la chair en petits morceaux.



PRÉPARER LA SALADE Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et ½ cc de **zeste d'orange** par personne. Ajoutez l'orange, les pois mange-tout et la mâche, puis salez et poivrez. Râpez grossièrement le **Parmigiano reggiano**, puis incorporez-le avec 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 volaille ou de légumes.



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** pois 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	<b>4</b> P	5P	6P
Shiitakés (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons (g) *	60	125	185	250	310	370
Échalote (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1½	2	21/2	3
Cuisse de canard confite (pc) *	1	2	3	4	5	6
Riz à risotto (g)	75	150	225	300	375	450
Pois mange-tout (g) *	50	100	150	200	250	300
Noisettes (pc) 8) 19) 25)	5	10	15	20	25	30
Orange (g)	1/2	1	1½	2	2½	3
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	40	50	65	75
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					
Concorvor au réfrigératour						

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4479 / 1071	516 / 123
Lipides (g)	67	8
Dont saturés (g)	28,9	3,3
Glucides (g)	73	8
Dont sucres (g)	4,5	0,5
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	42	5
Sel (g)	4,1	0,5

#### **ALLERGÈNES**

7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) de cacahuètes 23) Céleri 25) Sésame

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







#HelloFresh

