



# RAGÙ AU CANARD CONFIT

## AVEC DES LINGUINE ET UNE SALADE DE ROQUETTE BIEN FRAÎCHE

INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO ROQUETTE

*La roquette n'est pas une salade, mais une variété de choux de la famille du radis. On comprend mieux d'où provient son goût épicé et piquant.*



Cuisse de canard confite ✱



Gousse d'ail



Échalote



Tomates cerises rouges ✱



Tomates pelées



Persil plat frais ✱



Linguine



Pignons de pin



Roquette ✱

55 min.

Beaucoup d'opérations

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 confit, 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

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

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** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez 20 à 22 minutes. Laissez ensuite refroidir jusqu'à pouvoir la toucher sans vous brûler les doigts.



### 2 CUIRE LES TOMATES CERISES

Pendant ce temps, 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-y 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. Mouillez 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 CUIRE LES LINGUINE

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Ajoutez les **linguine** et faites cuire 12 à 14 minutes à couvert. Égouttez, ajoutez la moitié de l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez. Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc et le reste d'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Mélangez la **roquette** à la vinaigrette et garnissez avec les **pignons de pin**.



### 6 SERVIR

Effilochez la viande de la **cuisse de canard** à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-la à la **sauce tomate**, puis remuez bien. Servez les **linguine** dans les assiettes et versez la **sauce** par-dessus. Garnissez de **persil plat** et accompagnez le avec la **salade**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cuisse de canard confite (200 g) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Tomates pelées (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Linguine (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Roquette (g) 23) *	40	60	80	100	140	160

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bouillon de poule (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4033 / 964	535 / 128
Lipides (g)	52	7
Dont saturés (g)	18,0	2,4
Glucides (g)	78	10
Dont sucres (g)	8,4	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	40	5
Sel (g)	1,4	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

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