



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 !