



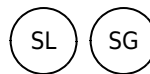
Steak de canard et légumes grillés au carvi

Portions: 4 à 6

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 30 minutes

 4



Ingrédients

Légumes

15 ml (1 c. à soupe) de graines de carvi
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
Sel et poivre, en quantité généreuse
500 g de choux de Bruxelles, tranchés en deux sur la longueur
½ chou-fleur, en fleurons
4 grosses carottes, en petits morceaux

Canard

2 pommes, en petits cubes
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade dorée
4 poitrines de canard du Lac Brome
3 ml (½ c. à thé) de sel
3 ml (½ c. à thé) de poivre moulu
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme

Étapes

Pour les légumes

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les graines de carvi avec la sauce Worcestershire, l'huile d'olive, le sirop d'érable, la moutarde, le sel et le poivre.
3. Ajouter les légumes et mélanger pour bien les enrober.
4. Transférer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et assez tendres.
5. Pendant ce temps, préparer le steak de canard.

Pour le canard

1. Mélanger les pommes avec la cassonade. Réserver.
2. Éponger les poitrines de canard des deux côtés avec un papier absorbant.
3. À l'aide d'un couteau tranchant, faire des incisions en X d'environ 8 mm de profond sur la peau sans atteindre la chair.
4. Saler et poivrer les poitrines, côté chair seulement.
5. Dans une poêle préchauffée à feu mi-élevé, cuire les poitrines à feu moyen, côté gras en premier, jusqu'à ce que la peau soit bien dorée et croustillante, soit environ 5 minutes*.
6. Retourner sur le côté chair et cuire pendant 5 minutes.
7. Transférer les poitrines dans une assiette et les recouvrir lâchement d'une feuille de papier d'aluminium. Laisser reposer au moins 5 minutes.
8. Enlever le gras de cuisson qui s'est accumulé dans la poêle et y ajouter les pommes sucrées.
9. Cuire environ 3 minutes et déglacer avec le vinaigre de

cidre de pomme. Laisser le vinaigre s'évaporer complètement. Attention aux éclaboussures. Réserver.

10. Trancher les poitrines dans le sens de la longueur (en 2 morceaux) et déposez les sur les légumes rôtis. Ajouter les pommes caramélisées.

Saler et poivrer généreusement les pommes et le canard.

* La poitrine est suffisamment caramélisée lorsque le gras se décolle facilement de la poêle. S'il y a une résistance, c'est qu'elle n'est pas encore caramélisée à la perfection.