

Poitrine de canard sauce rougemontoise



Ingédients

4 demi-poitrides de canard (environ 225 g ou 8 onces chacune)
2 échalotes françaises hachées finement
2 ml (1/2 c. à thé) de graines de fenouil (9K059)
500 ml (2 tasses) de sauce rougemontoise*
Sel et poivre au goût

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
- 2- À l'aide d'un couteau tranchant, inciser le gras des poitrines, sans entamer la chair, de façon à former un quadrillé. Poivrer de chaque côté.
- 3- Dans une poêle allant au four, cuire les poitrines pendant 4 minutes à feu moyen-vif en commençant par le côté de la peau. Retourner les poitrines et cuire pendant 2 minutes. Terminer la cuisson au four pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 63 °C (145 °F) et que la viande soit rosée.
- 4- Préparer la sauce rougemontoise et réserver.*
- 5- Retirer les poitrines de la poêle. Recouvrir de papier d'aluminium et laisser reposer à la température ambiante pendant 10 minutes.
- 6- Égoutter le gras de la poêle et réserver 15 ml (1 c. à soupe)
- 7- Chauffer le gras de canard à feu moyen et faire revenir les échalotes avec les graines de fenouil pendant environ 1 minute. Ajouter la sauce rougemontoise.
- 8- Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 3 à 4 minutes.
- 9- Trancher les poitrines de canard et les servir avec la sauce.

**Sauce rougemontoise*

100 g (2/3 tasse) de base demi-glace (MC12004)

500 ml (2 tasses) de lait froid

500 ml (2 tasses) d'eau froide

1 pomme Cortland coupée en petits dés

Beurre

1 c. à soupe de sucre

2 pincées de poivre

Préparation de la sauce :

Faire cuire la pomme avec le beurre et le sucre. Ajouter l'eau, le lait, la base demi-glace et le poivre. Porter à ébullition. Réserver.

Rendement : Donne environ 4 portions

Suggestions d'accompagnement : Légumes et riz

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG