



 **california
prunes**

Des pruneaux. Pour la vie.

**CUISSE DE CANARD
CONFITE AVEC PRUNEAUX
ET RHUM ÉPICÉ, POLENTA
GOURMANDE, CHOUX DE
BRUXELLES FRITS**

Cuisse de canard confite avec pruneaux et rhum épicé, polenta gourmande, choux de bruxelles frits

Le canard

Donne : 4 portions | **Préparation :** 5 minutes

Cuisson : environ 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de canard confites (souvent sous vide ou surgelées)
- 16 pruneaux de Californie
- 1 oignon, émincé
- 45 ml (3 c. à table) huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées
- 125 ml (1/2 tasse) rhum épicé
- 250 ml (1 tasse) fond de veau
- 60 ml (4 c. à table) vinaigre de vin blanc
- 250 ml (1 tasse) crème à cuisson 35 %
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four, la grille au centre à 180 °C (350 °F).
2. Tailler en petits morceaux 8 pruneaux. Couper en deux les autres pruneaux.
3. Dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive, 4 à 5 minutes.
4. Ajouter l'ail, les pruneaux taillés en petits morceaux, déglacer au rhum et laisser réduire jusqu'à évaporation.
5. Puis ajouter le fond de veau, le vinaigre et laisser réduire de moitié.
6. Sur une plaque allant au four et chemisée d'un papier parchemin ou d'un tapis en silicone, disposer les cuisses de canard, les badigeonner d'un peu du mélange de sauce préparée et laisser cuire au four, 20 minutes.
7. Entre temps, dans le reste de sauce, ajouter la crème, les pruneaux restants coupés en deux, laisser frémir à feu doux jusqu'au moment de servir. Vérifier l'assaisonnement.
8. Dans chaque assiette, disposer une cuisse de canard et napper généreusement de sauce préparée.

 **california
prunes**
Des pruneaux. Pour la vie.



@CAprunesCAN

californiaprunes.ca/fr

Cuisse de canard confite avec pruneaux et rhum épicé, polenta gourmande, choux de bruxelles frits

La polenta

Donne : 4 portions | **Préparation :** 70 minutes

Cuisson : environ 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml (1 tasse) lait 2 %
- 250 ml (1 tasse) crème 35 %
- 500 ml (2 tasses) bouillon de volaille faible en sel
- 2 gousses d'ail, épluchées, hachées
- 2 branches de thym
- 250 ml (1 tasse) semoule de maïs fine
- 45 ml (3 c. à table) beurre
- 125 ml (1/2 tasse) parmesan Reggiano, râpé
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, portez à ébullition le lait, la crème, le bouillon, l'ail, le thym, du sel, du poivre.
2. À feu très doux, versez la semoule en pluie, sans cesser de remuer pendant 10 minutes environ, le temps nécessaire pour la semoule d'absorber le liquide.
3. Hors du feu, incorporez le beurre et le parmesan. Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
4. Sur une plaque, recouverte d'un film de plastique alimentaire, étalez la polenta. Aplatissez-la bien sur une épaisseur de 5 à 6 cm (2 à 2,5 po) environ. Réservez au réfrigérateur au moins 2 heures.
5. Tailler en portions.
6. Préchauffe le four, la grille au centre à 190 °C (375 °F).
7. Sur une plaque allant au four et chemisée d'un papier parchemin ou d'un tapis en silicone, disposer les portions de polenta et laisser au four, 15 minutes.



californiaprunes.ca/fr

Cuisse de canard confite avec pruneaux et rhum épicé, polenta gourmande, choux de bruxelles frits

Les choux de Bruxelles

Donne : 4 portions | Préparation : 10 minutes

Cuisson : environ 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 l (4 tasses) choux de Bruxelles
- 125 ml (1/2 tasse) parmesan, râpé
- 1 gousse d'ail, en purée
- 45 ml (3 c. à table) sirop d'érable
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer l'huile de la friteuse à 190 °C (375 °F).
2. Tailler les choux de Bruxelles en 4 après les avoir nettoyés.
3. Les plonger dans la friteuse 3 à 4 minutes ou le temps qu'ils soient bien colorés.
4. Sur un papier absorbant, déposer les choux de Bruxelles dorés.
5. Dans un bol, sur les choux de Bruxelles, saler et poivrer légèrement, ajouter l'ail, le sirop d'érable, le parmesan et mélanger pour les enrober.



@CAprunesCAN

californiaprunes.ca/fr