

Canard à la sauce aux bleuets

Préparation: 10 minutes | Total: 35 minutes

- 1 tasse de bleuets surgelés
- 1/3 tasse de gelée de pomme Pure Kraft
- 1/4 tasse de porto
- 3 à soupe de vinaigrette balsamique Signature Kraft
- 2 grosses poitrines de canard (environ 550 g) (dans la section des viandes surgelées ou dans les viandes fraîches des marchés spécialisés)

1. **CHAUFFER** les bleuets, la gelée, le porto et la vinaigrette dans une petite casserole à feu mi-vif de 13 à 15 min, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne la consistance d'un sirop. Retirer du feu et garder au chaud.

2. **ENTRE-TEMPS**, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, faire des incisions en biais dans la peau du canard, à des intervalles de 3/4 de pouce, en faisant pénétrer le couteau presque jusqu'à la chair.

3. **FAIRE** d'autres incisions dans le sens contraire pour obtenir un quadrillage.

4. **CHAUFFER** une grande poêle à feu moyen. Ajouter les poitrines de canard, le côté peau dans le fond de la poêle. Cuire 9 min ou jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante.

5. **RETOURNER** les poitrines et faire cuire de l'autre côté encore 5 min pour une cuisson moyenne, jusqu'à ce que leur centre soit légèrement rose (158 °F).

6. **TRANSFÉRER** sur une planche à découper et laisser reposer 5 min. Couper en tranches et servir accompagné de la sauce aux bleuets encore chaude.

VARIANTE : Pour une sauce acidulée aux agrumes, faites chauffer à feu mi-vif 3/4 de tasse de jus d'orange, 1/2 tasse de marmelade à l'orange, 2 c. à soupe de liqueur d'orange et 1/2 c. à thé de gingembre râpé dans une petite casserole, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Servez avec le canard au lieu de la sauce aux bleuets.

Information Alimentaire Par Portion (1/4 de recette, 150 g): Calories 330, Matières grasses 15 g, Matières grasses saturées 3 g, Cholestérol 120 mg, Sodium 200 mg, Glucides 24 g, Fibres alimentaires 1 g, Sucres 11 g, Protéines 22 g, Vitamine A 10%VQ, Vitamine C 4%VQ, Calcium 0%VQ, Fer 20%VQ

