



Baluchons de canard, orange et canneberge

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : **10 BALUCHONS**

PRÉPARATION : **30 MINUTES**

RÉFRIGÉRATION : **3 HEURES**

CUISSON TRADITIONNELLE : **40 MINUTES**

CUISSON HYPOTOXIQUE : **2 HEURES**

INGRÉDIENTS

- Une recette de pâte à tarte à l'huile de coco
- 120 g (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 60 g (1/4 tasse) de jus d'orange fraîchement pressé
- 60 g (1/4 tasse) de sherry
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 150 g de canard à fondue
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge, haché finement (environ 65 g)
- 110 g (1 1/4 tasse) de poireaux, hachés
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine tout-usage *La Merveilleuse*
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de zeste d'orange bio
- 35 g (1/4 tasse) de canneberges séchées
- 1 oeuf battu, pour la dorure de la croûte



Une entrée de canard tout à fait renversante... et sans gluten !

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, combiner ensemble le bouillon de poulet, le jus d'orange, le sherry, le sirop d'érable et le vinaigre balsamique. Porter à ébullition, ajouter le canard, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le canard soit cuit. Égoutter le bouillon à l'aide d'une passoire au-dessus d'un bol pour garder le bouillon mais le séparer de la viande. Couper la viande en fines lanières. Réserver.
2. Dans une moyenne casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir 5 minutes à feu moyen-doux l'oignon et les poireaux. Retirer du feu et

ajouter la farine en brassant à l'aide d'une cuiller de bois.

3. Ajouter ensuite le bouillon filtré en brassant à l'aide d'un fouet, pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le sel, le poivre, la cannelle, le clou de girofle et le zeste d'orange et remettre sur le feu. Sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet, porter le mélange à ébullition sur feu moyen et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Ajouter le canard et les canneberges et bien mélanger le tout. Laisser tiédir à la température de la pièce puis refroidir complètement au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Baluchons :

1. **Cuisson traditionnelle:** préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
Cuisson hypotoxique: préchauffer le four à 110 °C (230 °F). Recouvrir une plaque à biscuits d'un papier parchemin.
2. Rouler la pâte à tarte à 5 mm (1/4 po) d'épaisseur et tailler 10 carrés de 12,5 cm x 12,5 cm (5 po x 5 po). Badigeonner les rebords de chaque carré de l'œuf battu.
3. Déposer au centre de chacun environ 65 ml (1/4 tasse) de la préparation. Refermer les baluchons. Badigeonner le dessus des baluchons de l'œuf battu et apposer au centre une forme découpée à l'emporte-pièce (j'aime bien y mettre une étoile).
4. Déposer les baluchons sur la plaque à biscuits et cuire au four sur la grille centrale selon le temps indiqué plus haut pour le mode de cuisson choisi.