

## Thermomix Advisor Dominique

Telefoon 0495 54 53 63

Demo – info en verkoop

kokenmetdominique@telenet.be

##kokenmetdominique##thermomixkokenmetdominique##<https://kokenmetdominique.jouwweb.be>##

## Eendenborsten met sinaasappel-gembersaus, aardappelpuree en sperziebonen

### Ingrediënten :

- 40 g sjalotten, gehalveerd
- 1 teentje knoflook
- 20 g verse gember, gepeld, in dunne schijfjes (2 mm)
- 60 g marmelade van sinaasappels uit Sevilla  
of 60 g sinaasappelmarmelade plus 1 el citroensap
- 1 snuifje verse tijm (blaadjes)
- 20 g olijfolie
- 20 g balsamico azijn  
of 20 g sherryazijn
- 50 g porto
- 550 g water
- 1 tl zout
- ¼ tl vers gemalen zwarte peper, volgens smaak
- 2 eendenborsten, ontveld, zonder been (ong. 150-200 g elk) (zie tip)
- 350 g bloemige aardappelen, geschild, in kleine stukken (1 cm)
- ½ tl zoete paprikapoeder
- 30 g boter
- 120 g melk
- ¼ tl vers gemalen zwarte peper, pas aan naar smaak
- 120 - 150 g verse sperziebonen, in stukken (2 cm) indien nodig

### Bereiding :

1. Doe sjalotten, knoflook, gember, marmelade van sinaasappels uit Sevilla, tijm, olijfolie, balsamicoazijn, porto, 50 g water, ½ tl zout en ¼ tl zwarte peper in de mengbeker en meng 1 min/snelheid 10. Bedek ondertussen de Varoma-tray met bakpapier tot 2 cm over de randen.
2. Leg de eendenborsten op de met bakpapier bedekte Varoma-tray en giet de marinade over het vlees. Zet de Varoma-tray in de Varoma-schaal, dek af en zet opzij om te marinieren. Maak de mengbeker schoon.
3. Giet 500 g water in de mengbeker. Plaats het kookmandje erin, voeg aardappelen toe en stoom 10 min/Varoma/snelheid 1. Ondertussen verwarmt u de oven voor op 50°C en zet u er een serveerschaal in voor de aardappelpuree.
4. Plaats de Varoma in positie en stoom 15 min/Varoma/snelheid 1. Verwijder de Varoma. Houd het bakpapier intact, schraap de marinade voorzichtig van de eendenborsten op het bakpapier. Leg de eendenborsten op een bord en zet de Varoma met de marinade en het vleessap opzij om er een saus mee te maken. Besprenkel de eendenborsten met zoete paprika, dek af en houd warm in de oven.
5. Controleer of de aardappelen volledig gaar en zacht zijn (zie tip). Verwijder het kookmandje met de spatel en giet het stoomwater weg. Plaats de vlinder op het mes. Doe de gekookte aardappelen, boter, melk,

## Thermomix Advisor Dominique

Telefoon 0495 54 53 63

Demo – info en verkoop

kokenmetdominique@telenet.be

resterende ½ tl zout en ¼ tl peper in de mengbeker en meng 10-15 sec/snelheid 3.5 tot u een gladde massa krijgt. Doe alles in de warme serveerschaal en houd warm in de oven. Maak de mengbeker schoon.

6. Giet de marinade en het sap van de eend van de Varoma-tray in de mengbeker. Zet het kookmandje erin, voeg sperziebonen toe en kook 14 min/Varoma/snelheid 1. Verwijder het kookmandje met de spatel en giet de saus in een serveerkan. Snijd de eendenborsten diagonaal in schijfjes en dien heet op met de aardappelpuree, sinaasappel-gembersaus en bonen.

### Hints en Trucs

- *De saus bij de eend in dit speciale gerecht voor twee is werkelijk uitzonderlijk – de marmelade van sinaasappels uit Sevilla zorgt voor een lichtjes bittere toets waardoor er een mooie balans ontstaat tussen de zoete smaken en de pittige gember. Gebruik gerust traditionele sinaasappeljam of marmelade met extra citroensap indien u de Sevillaanse variant niet kunt vinden. Wanneer u de eend marineert en stoomt, wordt deze mooi zacht. Wilt u graag 4 personen verwennen, bekijk dan zeker onze tip om de portie te verdubbelen.*
- Aardappelen moeten volledig gaar en zacht zijn voordat u ze gaat pletten zodat u een romige puree krijgt die niet kleeft en waar geen brokjes in zitten. Kook in stap 4 de aardappelen 5-10 minuten langer indien nodig – de gaartijd hangt af van de aardappelsoort.
- Indien u eendenborsten met vel koopt, moeten deze ongeveer 225-300 g per stuk wegen. Verwijder het vel en vet met een scherp mesje voordat u de eend gaat marinieren.
- Eendenborsten kunnen tot 24 uur voor het stomen gemarineerd worden. Doe in stap 2 de eend en marinade in een luchtdichte zak of afgedekte pot en zet in de koelkast. Wanneer de eend en marinade klaar zijn om te bereiden, neemt u ze uit de met bakpapier bedekte Varoma-tray en gaat u verder met het recept.
- Vervang in stap 6 de sperziebonen met groenten naar keuze, bijvoorbeeld wortelen in dunne schijfjes, gehalveerd spruitjes, savooireepjes, in schijfjes gesneden paprika of paksoi. Doe de groenten die het langst moeten stomen als eerste in het kookmandje.
- Wilt u 4 porties maken, gebruik dan 4 eendenborsten, vermenigvuldig de ingrediënten voor het maken van de marinade met 1½, en verdubbel de ingrediënten voor de aardappelpuree en de hoeveelheid bonen. De hoeveelheid water voor het stomen en de instructies van het recept blijven ongewijzigd.



## Thermomix Advisor Dominique

Telefoon 0495 54 53 63

Demo – info en verkoop

kokenmetdominique@telenet.be

### Magrets de canard avec sauce orange-gingembre, purée de pommes de terre et haricots verts

#### Ingrédients :

- 40 g d'échalotes, coupées en deux
- 1 gousse d'ail
- 20 g de gingembre frais, pelé, tranché finement (2mm)
- 60 g de marmelade d'oranges de Séville ou 60 g de marmelade d'orange plus 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 pincée de thym frais (feuilles)
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de balsamico azijn de 20 g de sherryazijn
- Port de 50 g
- 550 g d'eau
- 1 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu, selon le goût
- 2 magrets de canard, non désossés, désossés (environ 150-200 g chacun) (voir astuce)
- 350 g de pommes de terre florales, pelées, en petits morceaux (1 cm)
- 1/2 c. à thé de paprika sucré
- 30 g de beurre
- 120 g de lait
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu, ajuster au goût
- 120 à 150 g de haricots verts frais, coupés en morceaux (2 cm) si nécessaire

#### Préparation :

1. Mettre les échalotes, l'ail, le gingembre, la marmelade d'oranges de Séville, le thym, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le porto, 50 g d'eau, 1/2 c. à thé de sel et 1/4 c. à thé de poivre noir dans la tasse à mélanger et mélanger 1 min/vitesse 10. Pendant ce temps, couvrir le plateau varoma de papier sulfurisé jusqu'à 2 cm sur les bords.
2. Déposer les magrets de canard sur le plateau de varoma recouvert de papier sulfurisé et verser la marinade sur la viande. Placer le plateau Varoma dans le bol Varoma, couvrir et réserver pour mariner. Nettoyer la tasse à mélanger.
3. Verser 500 g d'eau dans la tasse à mélanger. Y déposer le panier de cuisson, ajouter les pommes de terre et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1. Entre-temps, préchauffer le four à 50 °C et y déposer un plat de service pour la purée de pommes de terre.
4. Placer le Varoma en position et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma. Garder le papier sulfurisé intact, racler délicatement la marinade des magrets de canard sur le papier sulfurisé. Déposer les magrets de canard dans une assiette et réserver le Varoma avec la marinade et le jus de viande pour faire une sauce. Arroser les magrets de canard de poivrons doux, couvrir et garder au chaud au four.
5. Assurez-vous que les pommes de terre sont entièrement cuites et tendres (voir conseil). Retirer le panier de cuisson à l'aide de la spatule et égoutter l'eau de vapeur. Placez le papillon sur le couteau. Mettre les

## Thermomix Advisor Dominique

Teléfono 0495 54 53 63

Demo – info en verkoop

kokenmetdominique@telenet.be

pommes de terre bouillies, le beurre, le lait, le reste de 1/2 c. à thé de sel et 1/4 c. à thé de poivre dans la tasse à mélanger et mélanger 10-15 sec/vitesse 3,5 jusqu'à obtenir une masse lisse. Mettre le tout dans le plat de service chaud et garder au chaud dans le four. Nettoyer la tasse à mélanger.

6. Verser la marinade et le jus du canard du plateau varoma dans la tasse à mélanger. Mettre le panier de cuisson, ajouter les haricots verts et cuire 14 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le panier de cuisson à l'aide de la spatule et verser la sauce dans une cruche de service. Couper les poitrines de canard en diagonale en tranches et servir chaud avec la purée de pommes de terre, la sauce orange-gingembre et les haricots.

### Conseils et astuces

- *La sauce de canard dans ce plat spécial pour deux est vraiment exceptionnelle – la marmelade d'oranges de Séville crée une touche légèrement amère, créant un bel équilibre entre les saveurs sucrées et le gingembre épicé. N'hésitez pas à utiliser de la confiture d'orange traditionnelle ou de la marmelade avec du jus de citron supplémentaire si vous ne trouvez pas la version Séville. Lorsque vous marinez et faites cuire le canard à la vapeur, il devient agréable et doux. Si vous souhaitez gâter 4 personnes, n'oubliez pas de consulter notre pourboire pour doubler la portion.*
- Les pommes de terre doivent être entièrement cuites et tendres avant de les écraser afin d'obtenir une purée crémeuse qui ne colle pas et n'a pas de morceaux dedans. À l'étape 4, cuire les pommes de terre de 5 à 10 minutes de plus si nécessaire – le temps de cuisson dépend du type de pomme de terre.
- Si vous achetez des magrets de canard avec la peau, ils devraient peser environ 225-300 g chacun. Retirer la peau et graisser à l'aide d'un couteau tranchant avant de mariner le canard.
- Les magrets de canard peuvent être marinés jusqu'à 24 heures avant la cuisson à la vapeur. Mettre le canard et la marinade dans un sac hermétique ou un bocal couvert à l'étape 2 et mettre au réfrigérateur. Lorsque le canard et la marinade sont prêts à préparer, sortez-les du plateau varoma recouvert de papier sulfurisé et continuez avec la recette.
- À l'étape 6, remplacez les haricots verts par des légumes de votre choix, comme des carottes en fines tranches, des choux de Bruxelles coupés en deux, des lanières de savooiree, du paprika tranché ou du bok choy. Mettez d'abord les légumes qui doivent cuire à la vapeur le plus longtemps dans le panier de cuisson.
- Si vous voulez faire 4 portions, utilisez 4 magrets de canard, multipliez les ingrédients pour faire la marinade par 1 1/2, et doublez les ingrédients pour la purée de pommes de terre et la quantité de haricots. La quantité d'eau pour la cuisson à la vapeur et les instructions de la recette restent inchangées.