



< retour

*Volaille*

# Cuisse(s) de confit de canard



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Canard, oie

**Poids moyen :** 290g

Le confit de canard est une spécialité culinaire originaire de Gascogne. On utilise des animaux gras (en général les même qui ont servi à la confection de foie gras). La viande est cuite longuement dans la graisse chaude, mise en bocal et recouverte de graisse.

Après cuisson, il reste un petit excédent de graisse, ainsi que des fritons au fond de la

marmite. Ne surtout pas jeter ! On s'en sert pour préparer les rillettes de canard.

## VARIÉTÉS

Il existe environ 80 espèces de canards, ce qui a une influence sur la quantité de chair, la saveur (plus ou moins musquée), et la valeur nutritive (particulièrement la teneur en matières grasses) de celle-ci. Parmi les canards d'élevage, on retrouve le canard de Barbarie à la chair ferme d'un goût prononcé et le canard nantais à la chair fine mais plus grasse. Parmi les espèces sauvages, le colvert à la chair très réputée est le plus répandu. On n'en consomme habituellement que les cuisses et les filets. Plusieurs autres espèces de canards sauvages sont très appréciées en gastronomie.

**Le canard de Barbarie** : Parmi les canards d'élevage, on retrouve le canard de Barbarie à la chair ferme d'un goût prononcé.

**Le canard nantais** : Le canard nantais à la chair fine mais plus grasse que le canard de Barbarie.

**Le colvert** : Parmi les espèces sauvages, le colvert à la chair très réputée est le plus répandu. On n'en consomme habituellement que les cuisses et les filets. Plusieurs autres espèces de canards sauvages sont très appréciées en gastronomie.

## COMMENT CHOISIR ?

Le confit de canard (ou le confit d'oie) se prépare avec des oiseaux gras (les mêmes dont on a préparé les foies).

## QUE FAIRE AVEC ?

Le canard est souvent cuisiné avec des fruits telles les oranges, les cerises et les pommes, car leur acidité convient bien à sa chair grasse.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le confit de canard se généralement à la poêle à sec pour les faire colorer.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le confit de canard se conserve dans la graisse (totalement immergé), quelques semaines à plusieurs mois dans un endroit sec et frais. En bocaux, plusieurs années.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La valeur nutritive du canard varie selon les méthodes d'élevage et la race. La chair crue du

canard sauvage contient environ 30% moins de matières grasses que celle du canard domestiqué. Cette différence s'atténue toutefois à la cuisson, car il y a perte de gras. Le canard est riche en fer et en vitamines du complexe B.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
217 kcal	30,70 g	10,50 g	17,50 mg	9,60 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
944,00 mg	4,80 g	132,00 mg	139,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
5,70 mg	2,40 mg	0,10 mg	21,00 µg	0,06 mg
vitamin B2				
0,34 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le canard est un oiseau palmipède qui aurait été domestiqué en Chine il y a plus de 4 000 ans. Facile à apprivoiser et affectueux, le canard suit facilement ses maîtres, ce qui ravit notamment les enfants. Le canard vit en couple et est affecté par la mort de l'autre. En Chine, à cause de cette particularité, il a longtemps été un symbole de fidélité conjugale.

## Garbure [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Cassoulet [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Parmentier de potimarron au canard [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Nems de canard aux herbes [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Canard en deux cuissons, tombée d'épinards frais au gingembre [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Rillettes de canard [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Chaussons fourrés au confit de canard et girolles [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Makis de canard à l'orange [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

## Parmentier de canard [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

## Confit de canard et butternut en crumble épicé [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15377>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15377>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/garbure>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/cassoulet>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-potimarron-au-canard>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/nems-de-canard-aux-herbes>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/canard-en-deux-cuissons-tombée-depinards-frais-au-gingembre>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/rillettes-de-canard>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/chaussons-fourres-au-confit-de-canard-et-girolles>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/makis-de-canard-lorange>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-de-canard>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/confit-de-canard-et-butternut-en-crumble-epice>