< retour

Volaillerie

Canard entier

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Canard, oie

Poids moyen : 2000g

Le canard est très estimé en Europe, particulièrement en France, le plus grand pays producteur européen, à cause notamment de la production de foie gras. Il occupe une place importante dans la cuisine asiatique, notamment dans la cuisine chinoise. Le marché offre généralement des canards âgés de 7 à 12 semaines qui pèsent entre 2 et 3 kg, et dont la chair est tendre. En restauration, le terme «caneton» s'applique aux sujets de moins de 2

mois. Le canard est habituellement saigné ou décapité, mais il arrive qu'il soit tué par étouffement, comme le canard rouennais; le sang se répartit alors dans la chair qui prend une teinte noirâtre, d'où le nom de «canard au sang». Ce procédé accentue la saveur mais favorise le développement de bactéries, c'est pourquoi il s'effectue juste avant la cuisson.

Il peut être difficile à digérer, surtout si l'on consomme la peau.

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.

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 canard offre un rendement en viande peu élevé. Allouer 500 à 750 g de chair crue par personne. Le canard, contrairement à ce que l'on peut penser, est moins gras que le poulet. Pour faire attention à sa ligne ou pour ne pas avoir de viande grasse, bien choisir les morceaux. Les cuisiner ensuite sans matière grasse.

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. Le canard à l'orange est une recette française classique. Le canard est aussi fréquemment servi accompagné de marrons. En Chine, le canard laqué est une recette traditionnelle qui demande plusieurs heures de préparation. Elle consiste à enduire le canard d'une sauce aigre-douce et à le rôtir. Les œufs de canard, relativement peu consommés en Occident, sont fort appréciés des Asiatiques. Ils sont consommés durs ou cuisinés, car ils contiennent souvent des bactéries qu'il est nécessaire de détruire par la cuisson. On apprécie aussi le canard pour son foie gras, que certains jugent supérieur à celui de l'oie. Les filets du canard donnent des «magrets» que l'on grille, poêle ou fume.

COMMENT PRÉPARER ?

Le rôtissage convient bien au canard. Il permet de réduire la teneur en gras du volatile, surtout si l'on prend soin de piquer la peau à différents endroits à l'aide d'une fourchette avant la cuisson, et si on le place sur la grille d'une rôtissoire. Prévoir de 20 à 25 min de cuisson par 500 g à 160 °C. Le gras en fondant rend la peau croustillante et dorée. Les très gros canards, moins tendres, sont souvent cuisinés à la chaleur humide (braisés) ou transformés en pâtés, en ballottines et en cassoulets.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Une particularité du canard : il se conserve mal ! Un canard abattu doit impérativement se consommer dans les 2-3 jours.

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	194 kcal
protéines	23,30 g
lipide	11,20 g
magnesium	35,80 mg
calcium	6,78 mg
sodium	155,00 mg
acides gras saturés	3,36 g
cholestérol	119,00 mg
phosphore	202,00 mg
cuivre	0,35 mg
zinc	1,83 mg
fer	3,36 mg
manganèse	0,04 mg
vitamin A	23,00 µg
vitamin B1	0,26 mg
vitamin B2	0,47 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.

Salmis de canard [3]

En savoir plus [3]

Canard col-vert rôti au caramel d'épices, purée de dattes au gingembre et navet glacé [4]

En savoir plus [4]

Canard aux cinq parfums [5]

En savoir plus [5]

Canard à l'orange [6]

En savoir plus [6]

Laab de canard [7]

En savoir plus [7]

Canard col-vert aux figues rôties, sauce sangria [8]

En savoir plus [8]

Canard à la pékinoise [9]

En savoir plus [9]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15477

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15477

[3] https://www.qooq.com/recipes/salmis-de-canard

[4] https://www.qooq.com/recipes/canard-col-vert-roti-au-caramel-depices-puree-de-dattes-au-gingembre-et-navet-glace
[5] https://www.qooq.com/recipes/canard-aux-cinq-parfums
[6] https://www.qooq.com/recipes/canard-lorange
[7] https://www.qooq.com/recipes/laab-de-canard
[8] https://www.qooq.com/recipes/canard-col-vert-aux-figues-roties-sauce-sangria
[9] https://www.qooq.com/recipes/canard-la-pekinoise