



< retour

Volaille

Cuisse(s) de canard



Aimez-vous cet ingrédient ?

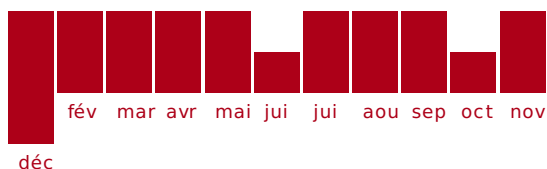
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Canard, oie

Poids moyen : 300g

La cuisse de canard désigne la partie supérieure du membre postérieure de l'animal. Elle entre notamment dans la composition du confit de canard mais aussi de spécialités gasconnes comme la garbure.

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.

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.

Le mulard : Le mulard dit canard gras est essentiellement utilisé pour la fabrication de foie gras. C'est un croisement d'un canard de Barbarie et d'une cane commune.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence des cuisses à la chair bien développée, en d'autres termes, grasse, assez volumineuse, et donc goûteuse.

QUE FAIRE AVEC ?

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

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.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le canard se conserve très 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	protéines	lipide	magnesium	calcium
190 kcal	26,00 g	9,57 g	25,10 mg	14,50 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
103,00 mg	2,97 g	122,00 mg	200,00 mg	0,06 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
2,16 mg	1,20 mg	0,01 mg	8,50 µg	0,06 mg
vitamin B2				
0,18 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.

Mac quack [3]

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

Parmentier de canard aux cèpes [4]

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

Canard aux bambous [5]

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

Confit de canard à la forestière [6]

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

Canard aux navets [7]

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

Confit de canard aux pommes de terre à la sarladaise [8]

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

Terrine de canard aux figues [9]

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

Fritons de canard [10]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15113>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15113>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/mac-quack>

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

[5] <https://www.qooq.com/recipes/canard-aux-bambous>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/confit-de-canard-la-forestiere>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/canard-aux-navets>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/confit-de-canard-aux-pommes-de-terre-la-sarladaise>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/terrine-de-canard-aux-figues>

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