DINDON canadien

le superguide DE L'ACTION DE GRÂCE

nos recettes préférées de dindon

CONSEILS *utiles* | RECETTES *des initiés* | ABC *précieux*

SAVOUREUX. NUTRITIF. POLYVALENT.

DONNES PORTIONS : 8-12 **DURÉE DE PRÉPARATION :** 60 MIN **DURÉE DE CUISSON :** 4.5 HEURES

DINDON DE L'ACTION DE GRÂCE
farci aux figues et aux noix de Grenoble

Ingrédients:

Pour le dindon :

- 1 dindon entier de 12 à 14 lb
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de vin blanc
- 1 tasse de bouillon de dindon
- 2 c. à thé de paprika doux
- 1 c. à thé de romarin et autant de thym en poudre
- Sel et poivre

Pour la farce :

- 3 tasses de pain avec croûte coupé en dés et laissé sécher une nuit
- ¾ tasse de flocons d'avoine
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- ½ tasse d'oignon et autant de céleri, coupés en dés
- ½ tasse de vin blanc
- 1 tasse de bouillon de dindon
- 2 œufs battus
- 2 brins de romarin frais finement haché
- ¾ tasse de noix de Grenoble grillées et hachées
- ¾ tasse de figues sèches hachées
- Sel et poivre

Préparation

1. Assurez-vous que le dindon soit bien dégelé et que les abats et le cou aient été retirés.
2. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
3. Préparer votre farce et réservez-la.
4. Éponger le dindon avec de l'essuie-tout.
5. Frotter le dindon, à l'intérieur et à l'extérieur, avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et les fines herbes.
6. Remplir la cavité de la farce sans la tasser.
7. Placer le dindon dans une rôtissoire. Ajouter le vin et le bouillon.
8. Rôtir le dindon de 3 ¾ à 4 ½ heures, jusqu'à ce que le jus qui s'écoule soit clair et que le thermomètre à lecture instantanée indique 180°F dans la cuisse et 165°F dans la farce.
9. Une fois la cuisson terminée, sortir le dindon du four et laisser reposer au moins 20 minutes avant de le découper.

N.B. : Les temps de cuisson sont uniquement indiqués pour vous permettre de planifier; toujours utiliser un thermomètre à viande numérique pour vérifier la cuisson.

Préparation de la farce :

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.
2. Dorer l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits, 8-12 minutes. Déglacer avec le vin blanc et laisser cuire 3-5 minutes de plus. Laisser refroidir.
3. Ajouter les œufs battus au bouillon.
4. Mélanger intimement tous les ingrédients dans un saladier.
5. Saler et poivrer.

CONSEIL : Doubler les proportions de la farce pour en congeler la moitié. Vous pouvez la faire cuire séparément et la servir avec des restes de dindon si vous en avez.

DONNES PORTIONS : 8-12 **DURÉE DE PRÉPARATION :** 60 MIN **DURÉE DE CUISSON :** 3.25 HEURES

DINDON DES FÊTES
avec farce de pommes, sauge et échalotes

Ingrédients:

Pour le dindon :

- 1 dindon entier de 12-14 lb
- 3 c. à soupe d'huile végétale
- 1 tasse de bouillon de dindon
- 1 c. à thé de sauge en poudre
- Sel et poivre
- 2 branches de céleri
- 1 gros oignon
- 2 carottes

Pour la farce :

- 6 – 8 grosses échalotes coupées en deux
- 1 gros bouquet de sauge fraîche
- 1 c. à thé de sauge en poudre
- 3 pommes moyennes coupées en quatre
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

1. Vérifier que le dindon est dégelé et que le cou et les abats ont été retirés.
2. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C).
3. Éponger le dindon avec du papier essuie-tout.
4. Frotter l'extérieur du dindon avec de l'huile, du sel, du poivre et de la sauge.
5. Frotter l'intérieur avec de l'huile, du sel, du poivre et de la sauge en poudre.
6. Remplir lâchement la cavité de la sauge, des morceaux de pommes et des échalotes.
7. Hacher grossièrement les oignons, les carottes et le céleri et mettre dans la rôtissoire.
8. Déposer le dindon dans la rôtissoire sur les légumes et ajouter le bouillon.
9. Mettre le dindon à rôtir de 3 ¾ à 4 ½ heures, jusqu'à ce que le jus soit clair et que le thermomètre à lecture instantanée indique 180 °F (82 °C) dans la partie la plus épaisse de la cuisse.
10. Lorsqu'il est cuit, sortir le dindon du four et laisser reposer au moins 20 minutes avant de le découper.

N.B. : Les temps de cuisson ne sont indiqués que pour vous permettre de planifier; il faut toujours vérifier à l'aide d'un thermomètre à viande numérique si le dindon est cuit.

CONSEIL : Mélanger 1 tasse des légumes avec le jus de cuisson pour avoir une base pour votre sauce. Les légumes rôtis lui donneront plus de goût et de consistance.

DONNES PORTIONS : 8-12 **DURÉE DE PRÉPARATION :** 60 MIN **DURÉE DE CUISSON :** 4 HEURES

RÔTI DE DINDON
avec glaçage à l'érable et au thym

Ingrédients:

Pour le dindon :

- 1 dindon entier de 12-14 lb
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 tasse de vin blanc
- 1 tasse de bouillon de dindon
- 2 c. à thé de thym et autant de sauge et d'origan en poudre
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 3 brins de romarin frais
- 1 petit bouquet de thym frais
- 1 gros oignon grossièrement haché
- 3 carottes grossièrement hachées
- 3 branches de céleri grossièrement hachées
- 4 gousses d'ail grossièrement hachées
- Sel et poivre

Pour le glaçage :

- 1 tasse de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de beurre
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 brins de romarin frais

Préparation

Préparation du dindon :

1. Assurez-vous que le dindon soit bien dégelé et que les abats et le cou aient été retirés.
2. Préchauffer le four à 350 °F.
3. Éponger le dindon avec de l'essuie-tout.
4. Frotter l'intérieur et l'extérieur du dindon d'huile d'olive.
5. Farcir la cavité avec le céleri, les carottes et les oignons hachés.
6. Mélanger toutes les épices et saupoudrer généreusement l'intérieur et l'extérieur du dindon.
7. Placer le dindon dans une rôtissoire. Ajouter le vin et le bouillon.
8. Rôtir le dindon de 3 ¾ à 4 ½ heures, jusqu'à ce que le jus qui s'écoule soit clair et que le thermomètre à lecture instantanée indique 170 °F dans la cuisse.
9. Arroser généreusement le dindon toutes les 20 minutes pendant la dernière heure de cuisson et encore dans les cinq dernières minutes.
10. Une fois la cuisson terminée, sortir le dindon du four et laisser reposer au moins 20 minutes avant de le découper.

N.B. : Les temps de cuisson sont uniquement indiqués pour vous permettre de planifier; toujours utiliser un thermomètre à viande numérique pour vérifier la cuisson.

Préparation du glaçage pendant que le dindon cuit :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une petite casserole.
2. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 30-45 minutes jusqu'à ce que le sirop ait réduit de moitié environ et que le glaçage soit épais et sirupeux. Retirer les brins de romarin frais et les jeter.

CONSEIL : Vous pouvez essayer des fines herbes et des épices différentes dans votre glaçage à l'érable. Remplacez par exemple le romarin par d'autres fines herbes fraîches comme le persil, le thym et l'origan, ou ajouter des épices comme le mélange cajun ou le poivre de Cayenne.

DONNES PORTIONS : 6-8 **DURÉE DE PRÉPARATION :** 15 MIN **DURÉE DE CUISSON :** 60 MIN

REPAS DE DINDON RÔTI
super facile à faire

Ingrédients:

- 2 X 3 lb de rôti de poitrine de dindon
- 2 pilons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 tasse de vin blanc (ou de bouillon de dindon si vous préférez)
- 2 grosses têtes d'ail
- 6 brins de romarin frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 ºF (177 ºC).
2. Badigeonner le dindon d'huile d'olive.
3. Saler et poivrer.
4. Mettre le dindon dans la rôtissoire. Ajouter le vin ou le bouillon de dindon.
5. Couper en deux les têtes d'ail avant de les mettre dans la rôtissoire avec les brins de romarin.
6. Faites rôtir de 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que le jus soit clair et que le thermomètre à lecture instantanée inséré dans la partie la plus épaisse de la poitrine indique 165 °F (74 °C). Les pilons seront cuits 15-20 minutes plus tôt; il faut donc les sortir lorsqu'ils sont prêts et que le thermomètre à lecture indique 165 °F (74 °C).
7. Sortir les poitrines du four et laisser reposer 20 minutes avant de les découper.
8. Faites sortir l'ail des gousses en les pinçant et écraser dans le jus de la rôtissoire. Réchauffer doucement le jus et ajouter de la farine au besoin pour le faire épaissir si vous souhaitez avoir une sauce.

CONSEIL : Vous pouvez facilement adapter cette recette aux goûts et aux préférences de vos invités. Mettez plus de viande de poitrine s'ils préfèrent la viande blanche, ou plus de pilons ou des cuisses si c'est au contraire la viande brune qui a leur préférence. Blanche ou brune, la viande de dindon est toujours très maigre.

POUR 2 À 4 PERSONNES OU UN PETIT GROUPE AVEC CETTE RECETTE POUR LES FÊTES

DONNES PORTIONS : 4-6 **DURÉE DE PRÉPARATION :** 45 MIN **DURÉE DE CUISSON :** 75 MIN

RÔTI DE POITRINE DE DINDON FARCIE
aux légumes verts et tomates séchées au soleil

Ingrédients:

- 1 grosse poitrine de dindon canadien de 3-4 lb désossée
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 tasse de panure Panko
- 2 têtes de rapini
- 12-15 tomates séchées au soleil coupées en dés
- 3 gousses d'ail tranchées finement
- 2 œufs battus
- 3 c. à soupe de parmesan
- ½ tasse de pignons grillés
- ½ tasse de vin blanc
- ½ c. à thé de romarin en poudre, et autant de sauge et de thym en poudre
- Sel et poivre

Préparation

1. Laver les rapinis et couper les tiges.

2. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée. Mettre les rapini à bouillir 5 minutes pour qu'ils soient tendres et bien cuits. Égoutter et laisser refroidir. Lorsqu'ils sont froids, hacher grossièrement.

3. Couper la poitrine de dindon en papillon. Pour cela, poser la poitrine à plat, côté peau, sur la planche à découper. Tener un couteau bien aiguisé parallèle à la viande et trancher la partie la plus épaisse de la poitrine en deux sur la longueur en arrêtant à environ ¾ de pouce de l'extrémité. Déplier la viande comme si vous ouvrez un livre. Couvrir de film étirable et aplatissir les parties épaisses avec un maillet à viande, de sorte que la poitrine ait une épaisseur relativement égale.

4. Saler et poivrer la poitrine et parsemer de fines herbes.

5. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les rapini et l'ail, salez et poivrez et faites revenir 2 - 4 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

6. Pour préparer la farce, mélanger intimement dans un saladier les tomates séchées au soleil, les rapini, la panure, les pignons, le parmesan et les œufs.

7. Étaler uniformément la farce sur la poitrine de dindon. Rouler pour faire un rôti et attacher le rouleau avec de la ficelle de boucher.

8. Mettre le rôti et le vin dans la rôtissoire. Rôtir au four à 350 °F de 1 heure à 1 ¼ heure, jusqu'à ce que le rôti soit bien cuit et que le thermomètre à viande indique 165 °F (74 °C).

9. Laisser reposer 20 minutes avant de le trancher et de le servir.

CONSEIL : Vous pouvez remplacer les rapini de cette recette par n'importe quel autre légume vert de votre choix. Vous pouvez mettre des épinards ou des bettes à cardes si vous en avez. Avec les restes de rôti, vous pouvez préparer d'excellents sandwichs pour le lunch du lendemain. Vous n'aurez qu'à mettre dans un pain à sandwich une tranche de rôti et quelques tranches de tomate.

CONSEILS DES PROS

1. **Un moyen simple pour avoir une peau très croquante : déballez votre dindon la veille du jour où vous prévoyez de le faire cuire et laissez-le dans le frigo toute la nuit.** Ce temps supplémentaire pour le laisser sécher rendra votre dindon plus croquant.

2. **Utilisez un thermomètre à viande de bonne qualité pour que votre dindon soit cuit à la perfection et non trop cuit.** Vérifiez votre thermomètre quelques jours avant pour vous assurer qu'il marche bien.

3. **Envisagez de faire cuire les morceaux (poitrine, cuisses et pilons) de votre dindon séparément** pour être absolument sûre que votre viande est cuite à la perfection.

4. **Commencez tôt à préparer votre repas!** Vous pouvez préparer tous les légumes de base comme les oignons, le céleri et les carottes jusqu'à 3 jours à l'avance. Coupez-les en dés et conservez-les dans des sacs de conservation. Vous pouvez aussi laver, parer et couper à l'avance les haricots verts, courges et salades vertes.

5. **Pour un groupe nombreux, envisagez d'offrir un repas de style buffet.** Disposez vos plats dans la cuisine ou la salle à manger et laissez les gens se servir et se regrouper en mangeant pour un repas facile à servir, amusant et décontracté.

CONSEILS DES PROS

6. **Pour réduire le temps de cuisson, faites cuire votre farce à part.** Vous pourrez ainsi avoir davantage de morceaux croquants et réduire le temps de cuisson au four.

7. **Prévoyez à l'avance et faites une liste d'épicerie 'intelligente'.** Regroupez les éléments en produits de base que vous pouvez acheter à l'avance et en denrées périssables que vous n'achèterez que quelques jours plus tôt, puis regroupez-les selon les rayons de l'épicerie. Vous faciliterez ainsi les achats et gagnerez du temps.

8. **Choisissez des accompagnements que vous pourrez faire un ou deux jours à l'avance et qui sont délicieux réchauffés.** Mettez un signet sur un site Web qui offre des recettes de dindon délicieuses et des ressources précieuses comme dindoncanadien.ca, pour être prête pour le grand jour!

9. **Pour être sûre d'avoir des restes, commandez un dindon qui pèse quelques livres de plus que le poids voulu pour le nombre de personnes que vous recevez.** Vous pourrez conserver et congeler les morceaux restants, et les utiliser pour préparer par la suite des repas vite prêts et faciles à faire.

10. **Les restes de dindon se congèlent bien.** Mettez-les au congélateur dans un récipient qui ferme hermétiquement pour démarrer rapidement un repas en semaine. Cherchez votre inspiration sur www.dindoncanadien.ca où vous trouverez des recettes pour préparer en un clin d'œil salades, soupes, pâtes ou plats en cocotte!

VOUS TROUVEREZ D'AUTRES IDÉES À DINDONCANADIEN.CA