



GUIDE DE DINDON CANADIEN 'TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES DÉCOUPES'

demander ces coupes à votre épicier



VOUS TROUVEREZ D'AUTRES RECETTES À DINDONCANADIEN.CA



escalopes de dindon

Viande blanche ou viande brune

Parfaites pour une grillade rapide sur le barbecue, tout indiquées pour être roulées ou farcies



ailes ou pilons de dindon

Excellents sur le barbecue, rôtis au four ou pour les soupes



dés de dindon

Viande blanche ou viande brune

Tous prêts pour les brochettes, les ragoûts ou les soupes



cous de dindon

Parfaits comme base pour des soupes ou des bouillons riches et savoureux

La viande blanche de dindon est très maigre puisqu'elle ne contient que 3 grammes de gras*

La viande brune de dindon est maigre puisqu'elle ne contient que 8 grammes de gras*

*par portion de 100 grammes Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, V 2015



saucisses de dindon

Maigres et moelleuses, parfaites pour le barbecue ou pour remplacer n'importe quelles autres saucisses dans vos recettes préférées



rôtis de cuisses de dindon

Avec ou sans os
Avec ou sans peau
Farcis ou non
Parfaits pour la cuisson au barbecue ou au four



brochettes de dindon

Viande blanche ou viande brune
Toutes prêtes
Parfaites au barbecue



cuisses de dindon

Avec ou sans os
Avec ou sans peau
Parfaites pour la cuisson au barbecue, au four ou braisées

La viande blanche de dindon est très maigre puisqu'elle ne contient que 3 grammes de gras*
La viande brune de dindon est maigre puisqu'elle ne contient que 8 grammes de gras*
*par portion de 100 grammes Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, V 2015



lanières de dindon

Viande blanche ou viande brune

Idéales pour les sautés, les soupes
ou les bols



dindon haché

Parfait pour les burgers, les ragoûts,
les chilis

Peut remplacer n'importe quelle
viande hachée dans vos recettes
préférées



rôti de poitrine de dindon

Avec ou sans os

Avec ou sans peau

Farcis ou non

Délicieux au barbecue ou au four



pains de viande de dindon

Excellents pour remplacer les pains
de viande traditionnels

Plus légers et plus maigres avec du
dindon haché

La viande blanche de dindon est très maigre puisqu'elle ne contient que 3 grammes de gras*

La viande brune de dindon est maigre puisqu'elle ne contient que 8 grammes de gras*

*par portion de 100 grammes Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, V 2015



boulettes de dindon

Excellentes pour remplacer les boulettes traditionnelles

Plus légères et plus maigres avec du dindon haché

Pour remplacer les boulettes ordinaires de vos plats de pâtes, sandwiches, soupes ou ragoûts



médallions de dindon

Simple ou enrobés de bacon

Parfaits saisis au barbecue ou à la poêle



pilons de dindon

Excellents au barbecue, au four ou braisés



burgers de dindon

Excellents pour remplacer les burgers traditionnels

Plus légers et plus maigres avec du dindon haché

La viande blanche de dindon est très maigre puisqu'elle ne contient que 3 grammes de gras*

La viande brune de dindon est maigre puisqu'elle ne contient que 8 grammes de gras*

*par portion de 100 grammes Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, V 2015