

Polyvalent, pratique et tellement délicieux... la semaine durant!

Série Action-Nutrition Dindon | Volume 6

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca



On sait tous que le dindon **se prête très bien aux grandes occasions**, mais il est également disponible en une multitude de découpes avec lesquelles on peut préparer **une foule de recettes simples, délicieuses et rapides**, avec des ingrédients de tous les jours. Petit tour d'horizon de cette viande savoureuse qui gagne à être découverte... ou redécouverte!

UNE MULTITUDE DE DÉCOUPES, UNE FOULE DE POSSIBILITÉS!

Pas le temps de préparer un dindon entier? Pas de problème, puisque **le dindon peut s'apprêter en près de 30 découpes différentes** qui vous permettent de préparer un repas en un tour de main, incluant : filets, cubes, médaillons, lanières, poitrines, côtelettes, paupiettes, rôti, cuisses, ailes, pilons et haché. Vous avez l'embarras du choix!

DEMI-POITRINE
SANS DOS



CUISSE AVEC DOS



PILON



ESCALOPES
DE POITRINE



DES IDÉES POUR ÉGAYER LA BOÎTE À LUNCH

Le dindon en tranches est idéal pour les sandwiches, que l'on peut varier avec des tortillas, paninis et roulés, garnis de légumes, de fromage et de quelques condiments de son choix. On peut aussi en garnir une salade croquante ou l'incorporer à une salade de pâtes avec quelques légumes. **De quoi offrir du nouveau pour le lunch!**

DES REPAS EN SEMAINE VITE FAITS, BIEN FAITS!

Avec **ses nombreuses découpes pratiques**, le dindon se fait un allié des repas simples et rapides à préparer. Les lanières, cubes et filets se prêtent particulièrement bien aux préparations rapides telles que les sautés ou les recettes dans la poêle et les brochettes sur le barbecue.

PARLEZ-EN À VOTRE BOUCHER

Vous cherchez de nouvelles idées de découpes? Il suffit de le demander à votre boucher, qui se fera un plaisir de vous aider – et il partagera peut-être même un ou deux petits trucs de son cru!

DINDON À LA RATATOUILLE EN PAPILOTES

Préparation : **20 min** | Cuisson : **30** | Portions : **4 à 6**

Ingédients

4 hauts de cuisse de dindon, avec os et sans peau (environ 375 g / 0,8 lb par haut de cuisse)

1 oignon coupé en cubes

1 courgette coupée en cubes

1 petite aubergine coupée en cubes

1 poivron rouge coupé en lanières

1 tomate italienne coupée en cubes

4 gousses d'ail hachées finement

Branches de thym frais

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Vermicelles de riz larges

Sel et poivre du moulin, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). • Dans un grand bol, bien mélanger tous les légumes avec le thym, l'huile, du sel et du poivre et réserver. • Couper quatre grandes feuilles de papier aluminium. • Pour chaque papillote, déposer sur l'une des moitiés du papier aluminium, un haut de cuisse et le quart des légumes. Rabattre l'autre moitié du papier sur la garniture et refermer hermétiquement en pressant tout le tour du papier. • Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson et cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à une cuisson à coeur de 77 °C (170 °F). • Vers la fin de la cuisson, cuire les vermicelles de riz larges. • Une fois cuits, en faire des nids dans quatre assiettes creuses et les recouvrir du contenu des papillotes. Attention à la vapeur très chaude qui se dégagera des papillotes en les ouvrant.

Note. Cette recette peut aussi être préparée avec des hauts de cuisse de dindon désossés. N'hésitez pas à demander au boucher de préparer votre dindon comme vous l'aimez.



Visitez ledindon.qc.ca pour découvrir des capsules vidéo, des astuces et des centaines de recettes santé pour le cuisiner en toute occasion.

le **dindon**
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

ledindon.qc.ca