

# Le dindon, toujours prêt à égayer votre assiette!

Série Action-Nutrition Dindon | Volume 2

le **dindon**  
du Québec

C'EST AUTREMENT BON!

[ledindon.qc.ca](http://ledindon.qc.ca)



Êtes-vous de ceux qui réservent le dindon pour le souper de Noël et de l'Action de Grâce? Sachez qu'il y en a aussi une foule d'autres occasions plus ou moins festives de le mettre au menu.

**Cette viande nutritive et faible en gras offre une chair blanche dotée d'un goût léger et délicat et une chair brune avec une saveur plus charnue et relevée.** Question de vous mettre en appétit, voici quelques bonnes raisons de servir le dindon à vos convives :

## IL S'ACCORDE AVEC TOUT LE MONDE

**Le dindon est étonnant de polyvalence. En plus des nombreuses herbes et épices avec lesquels on peut le rehausser** comme le cari, le fenouil, le gingembre, le piment de la Jamaïque, la sarriette et le thym, il fait des merveilles dans des recettes incorporant les canneberges, caramboles, mangues, figes ou raisins secs.



## IL INTRODUIT DU NOUVEAU AU MENU

**Rien de tel qu'un changement de routine pour mettre du zeste dans l'assiette.** Le dindon se sert en sandwich, salade ou croque-monsieur, on peut le braiser, le sauter, le rôtir ou le griller, le farcir ou le gratiner, somme toute, il n'a pas fini de vous épater!



## DES RECETTES POUR VOUS RÉGALER

Vous trouverez **sur notre site une foule de recettes de dindon, de quoi vous régaler encore et encore!** Au verso, découvrez une recette à la fois alléchante et simple à préparer, tirée du site [www.ledindon.qc.ca](http://www.ledindon.qc.ca), qui fera le bonheur de vos convives.

# RÔTI DE DINDON FARCI AUX FRUITS ET SA SAUCE AU SIROP D'ÉRABLE

Préparation : **20 min** | Cuisson : **1 h 30** | Portions : **6**

## Ingrédients

### FARCE

- 225 g** (1/2 lb) de dindon haché, cru
- 15 ml** (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 2** échalotes françaises (sèches) hachées très finement
- 8** abricots séchés
- 30 ml** (2 c. à soupe) de canneberges séchées

### RÔTI

- 60 ml** (1/4 tasse) de pistaches salées ou non salées
- 1** œuf
- Quelques feuilles de sauge
- 1** branche de thym
- 1 kg** (environ 2 lb) de rôti de poitrine de dindon, avec peau, sans filet ou 2 demi-poitrines du même poids total
- 60 ml** (1/4 tasse) de beurre fondu
- 45 ml** (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml** (2 c. soupe) de cassonade
- 30 ml** (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- Sel et poivre du moulin, au goût

## Préparation

**FARCE** • Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen et attendrir les échalotes. • Ajouter le dindon haché et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. • Entre-temps, hacher finement les abricots, les canneberges et les pistaches. • Hors du feu, ajouter le reste des ingrédients de la farce, assaisonner, bien mélanger et laisser refroidir complètement.

**RÔTI** • Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). • Ouvrir le rôti à plat ou faire légèrement se chevaucher les deux demi-poitrines et assaisonner. Passer des ficelles de boucherie sous le rôti ou les poitrines, en les faisant dépasser de chaque côté, puis étendre la farce refroidie sur la viande, refermer et ficeler. • Déposer le rôti dans un plat allant au four. • Dans un bol, mélanger le beurre, le sirop d'érable, la cassonade et le vinaigre balsamique. • Étendre cette préparation sur le rôti de dindon et cuire au centre du four pendant environ 1 heure 15 ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la chair de dindon, sans toucher à la farce, indique 77 °C (170 °F). • En cours de cuisson, arroser le rôti avec le jus de la viande et ajouter un peu d'eau au besoin. • Couvrir de papier aluminium et laisser reposer le rôti quelques minutes dans un plat de service. • Dégraisser et filtrer le jus de viande au besoin. • Trancher le rôti et servir avec des quartiers de pommes de terre au four et un sauté de feuilles de betteraves.



SURVEILLEZ NOS  
PROCHAINES PARUTIONS



Visitez [ledindon.qc.ca](http://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](http://ledindon.qc.ca)