



GUIDE DE CUISSON ESTIVALE

**CÉLÉBRONS
LE 150E ANNIVERSAIRE
DU CANADA**



ASTUCES POUR LA SAISON ESTIVALE



ESSAYEZ LE DINDON!

CET ÉTÉ, ADOPTEZ LE DINDON!

Faites des célébrations du 150e anniversaire du Canada un moment inoubliable. Procurez-vous un dindon canadien entier ou les coupes de dindon de votre choix, en vente chez votre épicier tout au long de l'année.

Que vous optiez pour un dindon entier, des poitrines, des ailes, des cuisses ou des pilons, la volaille constitue un choix savoureux et nourrissant qui conviendra à toutes vos recettes.

Les possibilités sont sans fin : grillé au barbecue, rôti ou sauté, le dindon canadien est toujours une bonne façon d'agrémenter les occasions de célébrer avec vos proches.

En panne d'idées? Pour faire passer la cuisine estivale à un autre niveau, jetez un coup d'œil aux délicieuses recettes offertes sur dindoncanadien.ca.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des indications qui vous aideront à choisir et à préparer votre dindon.



VALEUR NUTRITIVE DU DINDON

Pouvant être utilisée à toutes les sauces, cette succulente source de protéines remplace facilement les autres viandes dans vos recettes favorites.

Caractéristiques du dindon :

C'est une importante source d'éléments nutritifs. Chaque calorie regorge d'éléments nutritifs bénéfiques, comme le fer (qui permet d'acheminer l'oxygène dans tout le corps), le zinc (pour un système immunitaire robuste) et le sélénium (un minéral antioxydant). Ces éléments sont particulièrement présents dans la viande brune.

C'est une viande maigre. La viande blanche et la viande brune ont toutes deux une faible teneur en lipides. Comptant 3 grammes de matières grasses par portion de 100 grammes, la poitrine de dindon est une viande très maigre, tandis que la viande brune est maigre puisqu'elle ne contient que 8 grammes pour la même quantité.

Il est naturellement faible en sodium. Toutes les coupes de dindon frais sont faibles en sodium. Ainsi, l'ajout de dindon à votre menu permet de manger naturellement peu salé.

Il est riche en protéines. Chaque portion de 100 grammes contient environ 30 grammes de protéines de qualité qui vous fournissent l'énergie dont vous avez besoin et qui contribuent à la santé de vos muscles.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur dindoncanadien.ca/nutrition.



UN DINDON ENTIER AU MENU!

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À PARTIR DU BON PIED.

WHOLE BIRD CALCULATOR



Find out what size of turkey you need

Vous pouvez généralement vous procurer un dindon entier, frais ou congelé, de 4,5 à 11 kg (10 à 25 lb) chez votre épicier ou votre boucher.

ASTUCE : Utilisez notre **calculatrice** pour estimer le poids du dindon, le temps de décongélation et le temps de cuisson.

ASTUCE : Si vous souhaitez acheter une volaille plus petite que ce qui se trouve sur les tablettes, n'hésitez pas à demander au gérant des viandes de votre supermarché ou à votre boucher de couper un dindon entier en deux parties.

Pour en savoir plus sur la façon de choisir votre dindon entier, visionnez notre vidéo

How to : Buy Your Whole Turkey (en anglais) de la série **Dindon 101**.

DÉCONGÉLATION

Pour décongeler un dindon de façon sécuritaire, il suffit de le placer au réfrigérateur ou de le plonger dans l'eau froide.

Ne décongelez jamais votre dindon à la température ambiante!



MÉTHODE DE DÉCONGÉLATION AU RÉFRIGÉRATEUR :



Cette méthode de décongélation est la plus sécuritaire puisque la viande demeure au frais jusqu'à ce qu'elle soit complètement dégelée.

- Déposez le dindon sur un plateau et placez celui-ci sur la tablette du bas de votre réfrigérateur.
- Comptez 10 heures de décongélation par kilogramme (ou 5 heures par livre).

MÉTHODE DE DÉCONGÉLATION DANS L'EAU FROIDE :



- Laissez le dindon dans son emballage d'origine.
- Placez-le dans un grand récipient et immergez-le dans l'eau froide.
- Changez l'eau chaque heure au minimum.
- Comptez 2 heures de décongélation par kilogramme (ou 1 heure par livre). Une fois le dindon dégelé, vous devez le placer au réfrigérateur et le cuire dans les 48 heures suivantes.
- Certains aliments doivent être cuits lorsqu'ils sont congelés. Assurez-vous de toujours lire attentivement l'étiquette.

SAUMURAGE

Saumurer le dindon permet d'obtenir une viande savoureuse et juteuse. Le saumurage, qui consiste à plonger un dindon entier dans une eau saturée de sel, est une méthode de préparation du dindon privilégiée par plusieurs. La viande doit tremper de 6 à 24 heures, de préférence le jour précédant la cuisson. Le temps de trempage varie en fonction du dindon, de l'eau ainsi que de l'expérience et des goûts de chacun. Il est donc recommandé de l'essayer plusieurs fois afin de déterminer ce qui donne les meilleurs résultats.

N'oubliez pas que le sel ajouté au cours du processus de saumurage donnera un goût salé au dindon. Il est donc recommandé d'omettre cet assaisonnement lorsque vous dresserez la liste des ingrédients de votre saumure.



Vous devez tout d'abord vous procurer un sac à saumure conçu pour la volaille, en vente dans la plupart des magasins d'articles de cuisine. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, utilisez un plat en plastique alimentaire ou une casserole non corrosive munie d'un couvercle pouvant contenir le dindon et la saumure. Pensez à libérer de l'espace dans votre réfrigérateur pour pouvoir y placer le récipient.



CUISSON D'UN DINDON ENTIER

Dindon Canadien vous recommande de cuire votre dindon entier jusqu'à ce que la température interne de la poitrine soit de 77 °C (170 °F) et celle des cuisses, de 82 °C (180 °F).

Si vous faites rôtir un dindon farci, la farce doit atteindre une température interne d'au moins 74 °C (165 °F). Laissez le dindon reposer 20 minutes ou plus avant de le découper.

Pour en savoir plus sur la façon de rôtir votre dindon entier, visionnez notre vidéo

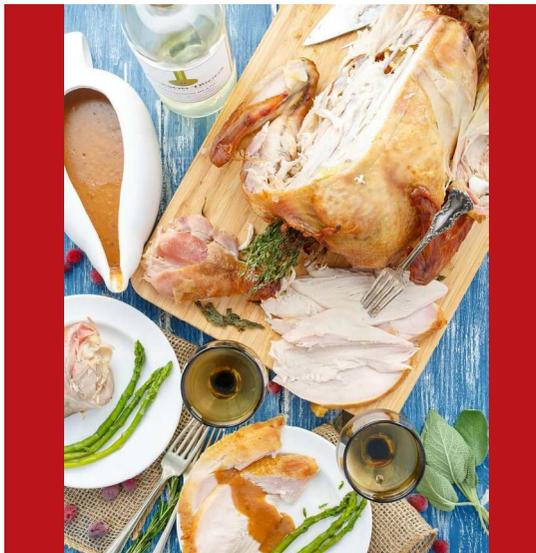
Roasting Your Whole Turkey (en anglais)
de la série **Dindon 101**.



Fumé :

Recette de dindon fumé
(comment fumer un dindon)

Crédit: The Cookie Writer



Grillé :

Demi-dindon doux et épicé cuit sur le grill
du barbecue

Crédit: Les Éleveurs de dindon du Canada



Rôti :

Dindon entier

Crédit: Les Éleveurs de dindon du Canada



Frit :

Frيره un dindon entier

Crédit: Les Éleveurs de dindon du Canada



TEMPS APPROXIMATIF POUR FAIRE RÔTIR UN DINDON AU FOUR À 350° F (175° C) OU AU BARBECUE À FEU MOYEN

Temps de cuisson au four

Au barbecue à feu moyen

Poids	Farci	Non farci	Non farci
6 – 8 poids (3,0 – 3,5 kg)	3 – 3 ¼ heures	2 ½ – 2 ¾ heures	1 – 1 ¾ heures
8 – 10 poids (3,5 – 4,5 kg)	3 ¼ – 3 ½ heures	2 ¾ – 3 heures	1 ¼ – 2 heures
10 – 12 poids (4,5 – 5,5 kg)	3 ½ – 3 ¾ heures	3 – 3 ¼ heures	1 ½ – 2 ¼ heures
12 – 16 poids (5,5 – 7,0 kg)	3 ¾ – 4 heures	3 ¼ – 3 ½ heures	2 – 2 ¾ heures
16 – 20 poids (7,0 – 9,0 kg)	4 ¼ – 4 ¾ heures	3 ¾ – 4 ½ heures	2 ½ – 3 ¼ heures
20 – 24 poids (9,0 – 10,9 kg)	4 ¾ – 5 ½ heures	4 – 5 heures	3 ¾ – 4 ½ heures

Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs : la température de la volaille lorsqu'elle est mise au four, la précision du thermostat du four, le nombre d'ouvertures de la porte du four pendant la cuisson, le type et la dimension de la rôtissoire utilisée, et la taille du dindon par rapport à celle du four.

QUE FAIRE AVEC LES RESTANTS?

Il existe une panoplie de façons d'utiliser vos restants de dindon. Ajoutez-les à vos salades ou sandwiches, ou transformez-les en garniture santé pour pizza.

VOYEZ LA
RECETTE!

Pizza au dindon grille, avec
roquette, fromage asiago
et sauce tomate-poivrons
grilles

*Crédit: Granny's Poultry
Cooperative (Manitoba) Ltd.*



COUPES DE DINDON

POITRINE, AILES, CUISSES OU PILONS DE DINDON SUR LE GRIL

Le dindon s'utilise sous toutes les formes. Si vous préférez des coupes de viande brune ou de viande blanche, ou si un dindon entier ne convient pas à vos besoins, vous pouvez vous procurer diverses coupes de dindon canadien chez votre épicier ou votre boucher tout au long de l'année.

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions de grillades estivales.

Pour voir toutes nos recettes, rendez-vous sur dindoncanadien.ca.

Brochettes de dindon jerk au barbecue avec sauce à la mangue

VOYEZ LA
RECETTE!



Pilons de dindon fumés avec sauce barbecue au chocolat et au chili

VOYEZ LA
RECETTE!



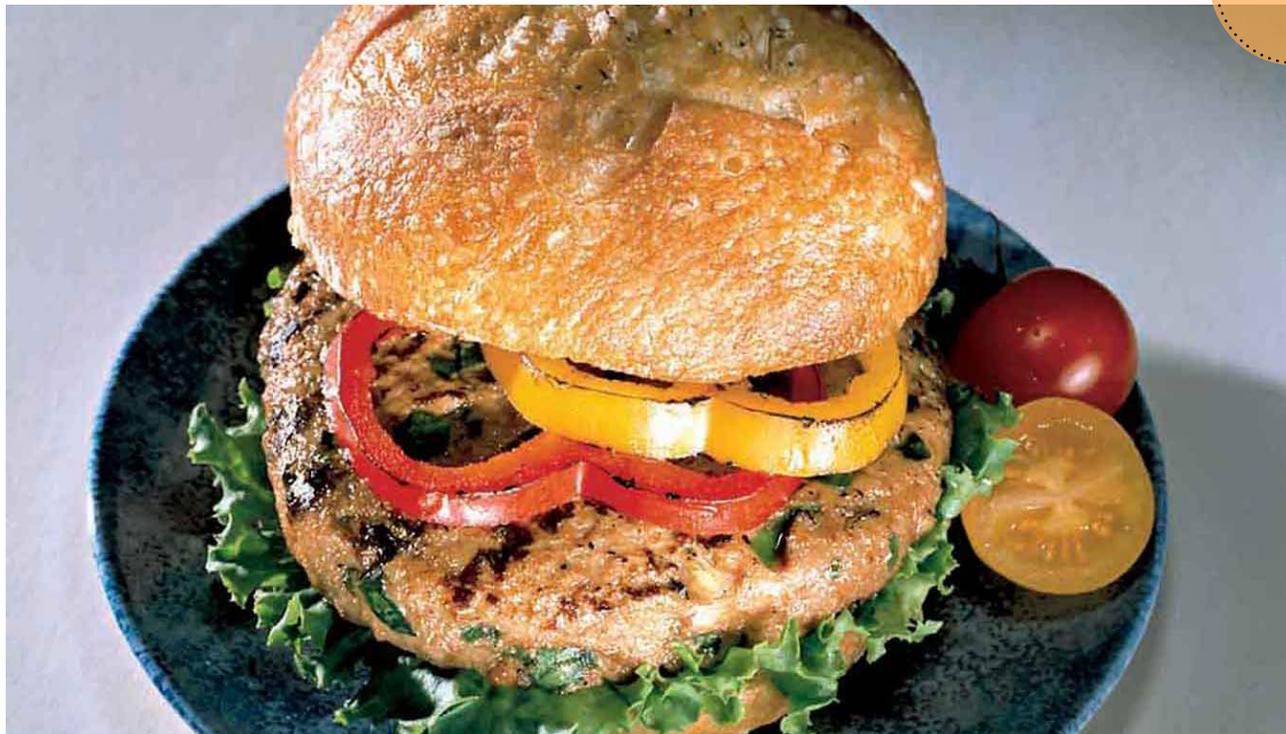
Filets de dindon grillés aux agrumes

VOYEZ LA
RECETTE!



COUPES DE DINDON...HACHÉ

Burger de dindon florentine



VOYEZ LA
RECETTE!

N'oubliez pas de savourer un incontournable de l'été : **les hamburgers!**

Faible en gras et santé, le dindon haché convient parfaitement à la cuisson au barbecue, que ce soit à l'occasion d'une fin de semaine au chalet ou d'un soir de semaine où vous devez préparer un repas rapide et simple.

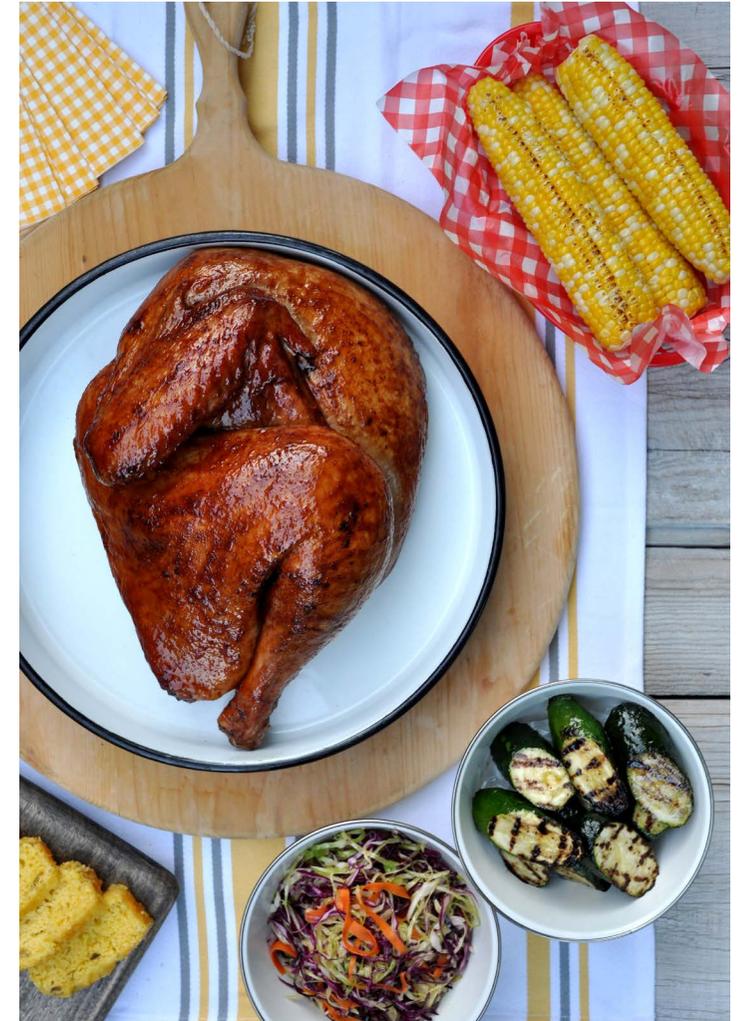
Pour voir toutes nos recettes au dindon haché, rendez-vous sur dindoncanadien.ca.

PARTAGEZ VOS RECETTES...

Vous aimeriez partager votre recette de dindon préférée?

Chaque mois, nos spécialistes sélectionneront une recette et la publieront sur le site Web de Dindon canadien en indiquant le nom de l'auteur. Le gagnant recevra un tablier et des gants de cuisine de Dindon canadien.

Veillez écrire à l'adresse info@tfc-edc.ca en prenant soin d'inclure la recette, une photo du plat et vos coordonnées.



dindoncanadien.ca | facebook.com/CanadianTurkey
twitter.com/Cdn_Turkey | pinterest.com/CanadianTurkey
youtube.com/c/CanadianTurkey | instagram.com/CanadianTurkey

