



Guide de cuisson de Fêtes



Célébrez les Fêtes avec Dindon canadien

La meilleure façon de célébrer la période des Fêtes est de mettre le dindon canadien au menu.

Dans ce guide, vous verrez comment préparer et servir un succulent dindon rôti tout en créant une nouvelle tradition des Fêtes.

Épatez vos invités en leur offrant de délicieux hors-d'œuvre au dindon et découvrez des idées astucieuses pour passer les restants.

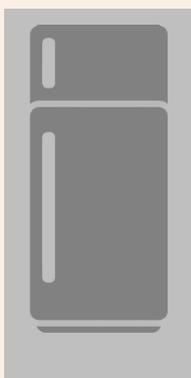
Décongélation

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 DU 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 L'EAU FROIDE :

- Laisser le dindon dans son emballage d'origine.
- Placer dans un grand récipient et immerger dans l'eau froide.
- Changer 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. Pour en savoir plus, visionnez notre vidéo **Les essentiels pour cuisiner le dindon : La décongélation du dindon.**

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.

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.

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 bouillon.



Cuisson d'un dindon entier

Dindon Canadien vous recommande de cuire votre dindon entier jusqu'à ce que la température interne dans la partie la plus épaisse des cuisses soit de 77 °C (170 °F) pour un dindon non farci, et de 82 °C (180 °F) pour un dindon farci.

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, visionnez notre vidéo [Essentiels pour cuisiner le dindon : Comment cuisiner un délicieux dindon rôti](#).

Si un dindon entier excède vos besoins, optez plutôt pour un rôti de poitrine ou pour des cuisses, Rendez-vous sur dindoncanadien.ca pour découvrir d'excellentes idées de recettes.



Rôtir un dindon entier



*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.*

Pour les fours à convection voir dindoncanadien.ca

**approximatif à 350 °F (177 °C).*

TEMPS APPROXIMATIF POUR FAIRE RÔTIR UN DINDON AU FOUR*

Weight	Stuffed	Unstuffed
6 – 8 lb (3,0 – 3,5 kg)	3 – 3 ¼ heures	2 ½ – 2 ¾ heures
8 – 10 lb (3,5 – 4,5 kg)	3 ¼ – 3 ½ heures	2 ¾ – 3 heures
10 – 12 lb (4,5 – 5,5 kg)	3 ½ – 3 ¾ heures	3 – 3 ¼ heures
12 – 16 lb (5,5 – 7,0 kg)	3 ¾ – 4 heures	3 ¼ – 3 ½ heures
16 – 20 lb (7,0 – 9,0 kg)	4 ¼ – 4 ¾ heures	3 ¾ – 4 ½ heures
20 – 24 lb (9,0 – 10,9 kg)	4 ¾ – 5 ½ heures	4 – 5 heures

Évaluer ses besoins

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 un dindon plus petit que ce qui se trouve sur les tablettes, n'hésitez pas à vous adresser au gérant des viandes de votre supermarché ou à votre boucher.

Pour en savoir plus sur la façon de choisir votre dindon entier, visionnez notre vidéo [Essentiels pour cuisiner le dindon : Comment choisir le dindon parfait](#).



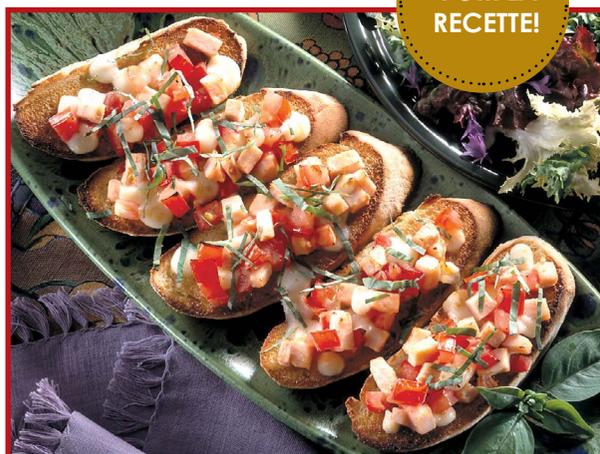
Les bouchées sont servies!

Les hors-d'œuvre sont toujours une excellente façon d'ouvrir le repas lors des occasions spéciales et des réceptions, que ce soit pendant les Fêtes ou à toute autre période de l'année.

Voici quelques idées de bouchées savoureuses à préparer à l'avance :



VOIR LA
RECETTE!



VOIR LA
RECETTE!



VOIR LA
RECETTE!

Tartelettes au dindon épicées

www.thetiffinbox.ca

Bruschetta au dindon fumé

Les éleveurs de dindon du Canada

Boulettes ou falafels de dindon

Les éleveurs de dindon du Canada

Perpétuer la tradition

Pendant les Fêtes, le dindon entier rôti posé au centre de la table est un incontournable. Le dindon n'est pas seulement délicieux, c'est également une viande maigre qui s'utilise à toutes les sauces. Cette tradition canadienne s'adapte donc facilement à tous les goûts et tous les types de réceptions.

Essayez ces recettes de dindon rôti ou visitez le dindoncanadien.ca/l-abc-du-dindon-entier.



Dindon rôti avec farce aux abricots et aux pacanes



Dindon des fêtes avec farce de pommes, sauge et échalotes

Que faire avec les restants?

Le dindon s'utilise à toutes les sauces. Après les festivités, ajoutez les restants de dindon à vos recettes préférées. Voici quelques suggestions!

Consultez dindoncanadien.ca pour découvrir encore plus de délicieuses recettes.

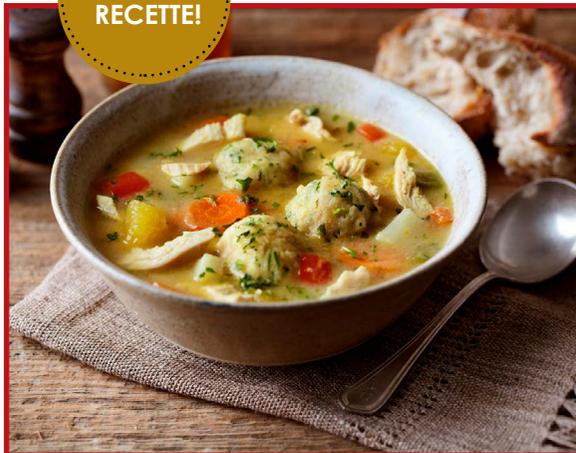
VOIR LA
RECETTE!



Tarte pizza Enchilada

Les éleveurs de dindon du Canada

VOIR LA
RECETTE!



**Soupe d'automne avec
boulettes aux fines herbes**

Les éleveurs de dindon du Canada

VOIR LA
RECETTE!



**Salade de dindon , pomme,
chou frisé et épautre**

Les éleveurs de dindon du Canada

Valeur nutritive du dindon

Le dindon est LA source optimale de protéines et remplace facilement les autres viandes dans vos recettes favorites. Caractéristiques du dindon :

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.



C'est une viande maigre. La viande blanche et la viande brune ont toutes deux une faible teneur en lipides. En effet, la poitrine de dindon est très maigre grâce à ses 3 grammes de matières grasses par portion de 100 grammes. Ne comptant que 8 grammes de matières grasses pour la même quantité, la viande brune est maigre.

Il est naturellement faible en sodium. Toutes les coupes de dindon frais ont une teneur réduite en sodium. 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).

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

Prenez part à la conversation.



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

