

A large, golden-brown roasted turkey is the centerpiece, served on a white, ornate platter. The turkey is garnished with several slices of fresh figs and sprigs of green sage leaves. The platter is set on a light-colored, textured tablecloth. In the background, a silver tray with a brown liquid and a decorative plate with a floral pattern are partially visible.

*Guide de cuisson  
de l'Action de grâce*

# *Joyeuse fête de l'Action de grâce!*

Mettez le dindon canadien au centre de votre repas de l'Action de grâce.

Voici quelques lignes directrices pour vous aider à célébrer cette tradition canadienne.



# Décongélation

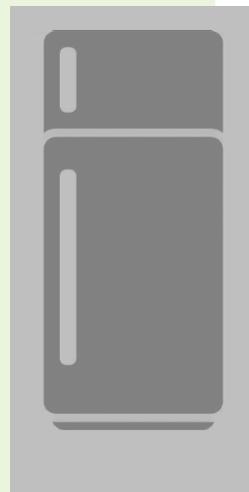
Pour décongeler un dindon de façon sécuritaire, il suffit de le placer au réfrigérateur ou de le plonger dans l'eau froide. **Ne décongelez jamais votre dindon à la température ambiante!**

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.**

## 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 :

- 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.



# 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/recettes](https://dindoncanadien.ca/recettes) pour découvrir d'excellentes idées de recettes.

# Un dindon entier au four



*\*approximatif à 350 °F (177 °C).*

*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.*

## Temps de cuisson au four\*

Poids	Farci	Non farci
6 – 8 poids (3,0 – 3,5 kg)	3 – 3 ¼ heures	2 ½ – 2 ¾ heures
8 – 10 poids (3,5 – 4,5 kg)	3 ¼ – 3 ½ heures	2 ¾ – 3 heures
10 – 12 poids (4,5 – 5,5 kg)	3 ½ – 3 ¾ heures	3 – 3 ¼ heures
12 - 16 poids (5.5 - 7.0 kg)	3 ¾ – 4 heures	3 ¼ – 3 ½ heures
16 – 20 poids (7,0 – 9,0 kg)	4 ¼ – 4 ¾ heures	3 ¾ – 4 ½ heures
20 – 24 poids (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.](#)



# 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](http://dindoncanadien.ca) pour découvrir encore plus de délicieuses recettes.

VOIR LA  
RECETTE!



**Omelette au dindon et aux lentilles hyperprotéique**

*Les éleveurs de dindon du Canada et  
Lentils Canada*

VOIR LA  
RECETTE!



**Soupe aux nouilles et dindon**

*thecookiewriter.com*

VOIR LA  
RECETTE!



**Crêpes de dindon crémeuses**

*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](http://dindoncanadien.ca/nutrition).



*Prenez part à la conversation*



[canadianturkey.ca](http://canadianturkey.ca) | [facebook.com/CanadianTurkey](https://facebook.com/CanadianTurkey)  
[twitter.com/Cdn\\_Turkey](https://twitter.com/Cdn_Turkey) | [pinterest.ca/CanadianTurkey](https://pinterest.ca/CanadianTurkey)  
[youtube.com/c/CanadianTurkey](https://youtube.com/c/CanadianTurkey) | [instagram.com/CanadianTurkey](https://instagram.com/CanadianTurkey)

