Cuisiner le dindon Canadien

Guide de cuisson des Fêtes

Meilleurs vœux pour la période des Fêtes

de la part de Dindon canadien

DINDON canadien

Du dindon au menu

Donnez de la saveur aux Fêtes grâce au dindon, élevé ici par de fiers producteurs Canadiens.

Cette année, pour les Fêtes, recevez vos invités en grand en optant pour le goût unique et la polyvalence du dindon.

Que ce soit sous forme d'entrées, de repas rapides ou préparés à l'avance, de repas-partage, de brunch ou de l'incontournable rôti, le dindon couvre tous vos besoins.

Le dindon rôti traditionnel

Préservez la tradition! *Si vous ne l'avez jamais fait, sachez que c'est facile à réaliser!*

Vous avez besoin d'aide pour rôtir un dindon entier? Voici un guide de référence rapide pour vous permettre de partir du bon pied.

N'oubliez pas, le **dindoncanadien.ca** est votre ressource privilégiée pour tout ce qui concerne le dindon. Vous y trouverez des recettes, des valeurs nutritives, des ressources et plus encore.

- Visitez la page **Dindon entier** pour en savoir plus sur la sélection, la préparation et la cuisson d'une volaille entière pendant les Fêtes et tout au long de l'année.
- Si vous préférez voir cette information en format vidéo, visionnez notre série **Les essentiels pour cuisiner le dindon**.

Achat

Vous ne savez pas combien de portions il vous faut? Utilisez notre **calculatrice de dindon entier**.

Généralement, le poids d'un dindon entier en magasin se situe entre 3,6 et 11,3 kg (8 et 25 lb).

Gardez à l'esprit que ces calculs sont approximatifs et qu'ils sont basés sur un poids suggéré de 0,5 kg (1 lb) par personne, ou de 0,7 kg (1,5 lb) par personne si vous prévoyez des restants.

Vous pouvez congeler les restants ou simplement les utiliser comme base pour des repas rapide, des entrées ou des collations à servir à ceux qui arrivent à l'improviste.

DINDON canadien

Décongélation et Conservation

Décongélation

Pour décongeler un dindon de façon sécuritaire, il suffit de le placer au réfrigérateur ou de le plonger dans l'eau froide. N'oubliez pas de toujours suivre les méthodes de manipulation salubre des aliments.

Une fois le dindon dégelé, vous devez le placer au réfrigérateur et le cuire dans les 48 heures suivantes.

Ne décongelez jamais votre dindon à la température ambiante!

Méthode de décongélation au réfrigérateur :

- 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).

(*Visionnez la vidéo*)

Conservation

Consultez toujours la date de péremption sur l'emballage pour déterminer combien de temps un dindon entier frais peut être conservé sans danger au réfrigérateur.

Après avoir fait cuire votre dindon, gardez-le au chaud (plus de 60 °C [140 °F]) ou réfrigérez-le (sous 4 °C [40 °F]). Ne laissez pas votre dindon à la température ambiante pendant plus de 2heures!

Conservation du dindon congelé :
Le dindon entier peut être conservé jusqu'à un an au congélateur.

Ne le congelez pas de nouveau après l'avoir décongelé.

Conservation du dindon cuit :
Garder au réfrigérateur jusqu'à quatre jours ou jusqu'à trois mois au congélateur.

Ne laissez pas le dindon à la température ambiante plus de 2 heures !

DINDON canadien

Assaisonnement

Il existe plusieurs façons de donner du goût au dindon avant, pendant et après la cuisson.

Avant la cuisson, saumurez votre dindon. **Le saumurage** permet d'obtenir une viande savoureuse et juteuse. Pour ce faire, il suffit de submerger le dindon entier dans l'eau salée. Pour savoir comment saumurer le dindon, **cliquez ici**.

Les épices à frotter et **les sauces de finition** se marient parfaitement au dindon rôti pour en rehausser la saveur. Obtenez la recette des mélanges et plus encore **ici.**

Essayez les **sauces et les épices de Dindon canadien.**

DINDON canadien

Cuisson

Cuire votre **dindon entier** jusqu'à ce que la température interne de la section 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 la volaille reposer 20 à 30 minutes ou plus avant de la découper.

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 APPROXIMATIFS D'UN DINDON ENTIER*

Poids	Farci	Non farci
3,0 à 3,5 kg (6 à 8 lb)	3 h à 3 h 15	2 h 30 à 2 h 45
3,5 à 4,5 kg (8 à 10 lb)	3 h 15 à 3 h 30	2 h 45 à 3 h
4,5 à 5,5 kg (10 à 12 lb)	3 h 30 à 3 h 45	3 h à 3 h 15
5,5 à 7 kg (12 à 16 lb)	3 h 45 à 4 h	3 h 15 à 3 h 30
7 à 9 kg (16 à 20 lb)	4 h 15 à 4 h 45	3 h 45 à 4 h 30
9 à 10,9 kg (20 à 24 lb)	4 h 45 à 5 h 30	4 h à 5 h

**À environ 175 °C (350 °F).*

DINDON canadien

Repenser le dindon – Des coupes pour les Fêtes ?

Vous voulez encore le repas traditionnel de votre enfance, mais en plus petites portions?

Optez pour des coupes de dindon des Fêtes! Il est tout à fait possible de farcir et rouler des poitrines ou des cuisses de dindon ou simplement de les rôtir avec les aromates de votre choix et d'en faire une occasion spéciale.

Visitez notre page **Découpes de dindon** pour en apprendre davantage sur les coupes offertes, savoir comment les sélectionner et les préparer, et découvrir de délicieuses idées de recettes pour être en mesure d'intégrer toutes les coupes de dindon à vos repas quotidiens.

Cuisson

Le dindon est offert en coupes variées qui se cuisinent à toutes les sauces tout au long de l'année.

Cette volaille se marie bien avec différentes saveurs pour créer des repas rapides, savoureux et nourrissants au quotidien.

Intégrez le dindon à vos recettes préférées.

Découvrez les différentes coupes de dindon et, si vous ne les trouvez pas en magasin, informez-vous auprès de votre épicier ou de votre boucher.

Cuisiner de découpes de dindon avec os

Faire cuire les poitrines, les cuisses, les pilons et les ailes avec os jusqu'à ce que le thermomètre à viande numérique inséré dans la chair, loin de l'os, indique **165 °F (74 °C)**.

Cuisiner des découpes de dindon sans os

Faire cuire les découpes sans os jusqu'à ce que la température interne, mesurée à l'aide d'un thermomètre à viande numérique inséré profondément dans la chair, indique **165 °F (74 °C)**.

Calculez les portions par personne comme suit :

- Poitrine de dindon désossée : ¼ lb (125 g) par personne/portion
- Cuisses, pilons et ailes de dindon : ½ lb (250 g) par personne/portion
- Dindon haché : ¼ lb (125 g) par personne/portion

DINDON canadien

Source optimale de protéines

Ne comptant que 3 grammes de matières grasses par portion de 100 grammes, la ***viande blanche*** *est* ***MAIGRE****.*

- *Chaque calorie contient une foule d'éléments nutritifs bons pour la santé, comme le* ***FER****, le* ***ZINC*** *et le* ***SÉLÉNIUM****, des éléments particulièrement présents dans la viande brune.*

- ***Naturellement faible en SODIUM****. Toutes les coupes de dindon frais ont une teneur réduite en sodium.*

- ***Riche en PROTÉINES.*** *Chaque portion de 100 grammes comporte environ 30 grammes de protéines de qualité.*

Ne comptant que 8 grammes de matière grasses par portion de 100 grammes, la viande brune est **MAIGRE****.**

Le dindon n'est pas seulement nourrissant, c'est aussi une viande dont la maigreur assure un équilibre avec ses aspects plus riches dont nous raffolons. Pour obtenir plus de renseignements, visitez le dindoncanadien.ca/nutrition.

DINDON canadien

Participez à la conversation!

Inscrivez-vous pour recevoir chaque mois notre bulletin électronique ***Cuisiner le dindon canadien***.
Avec le Dindon canadien, découvrez des idées de recettes, des conseils de nutrition et des solutions de planification des repas en plus de participer à notre concours mensuel.

CanadianTurkey

@Cdn_Turkey

CanadianTurkey

CanadianTurkey

CanadianTurkey

Le dindon canadien est ***élevé avec fierté***[MD] par plus de 550 éleveurs de dindon canadiens.

Cette publication vous est présentée par :

LES ÉLEVEURS DE DINDON™ DU CANADA

La voix nationale des éleveurs canadiens de dindon.

7145, avenue West Credit
Bâtiment 1, bureau 202
Mississauga (Ontario) L5N 6J7

tél: 905.812.3140

leseleveursdedindonducanada.ca

NOVEMBRE 2018

DINDON canadien