

RECETTES DE DINDE



RECETTES DE DINDE



OceanofPDF.com

Egalement disponible :

Toi + Moi : seuls contre tous

Quand Alma Lancaster rencontre Vadim Arcadi à la fac de cinéma de Los Angeles, tout les sépare. Alma, la jeune Franco-anglaise, a tout juste 18 ans, des parents aisés, un petit ami parfait et une vie toute tracée. Vadim, lui, est américain. Il a des origines russes, un passé trouble et ne possède ni famille ni attache. Elle est prisonnière de son milieu, lui est épris de liberté. Elle veut tout découvrir, lui ne veut rien lâcher. Pourtant, ces deux-là s'attirent, se défient, se repoussent, s'apprivoisent... La petite fille modèle et le mauvais garçon torturé n'en finissent plus de lutter pour ne pas s'aimer. Les deux étudiants ne le savent pas encore, mais cette rencontre va changer leur vie à jamais. Et c'est seuls contre tous que Vadim et Alma vont connaître l'amour, sa fougue et ses premiers émois.

Ne passez pas à côté de Seuls contre tous, la nouvelle série d'Emma Green, auteur du best-seller Cent facettes de Mr Diamonds !



Par l'auteure de
100 facettes de Mr Diamonds
EMMA GREEN

Retrouvez
Alma et Vadim
lors de leur
rencontre à la fac

**TOI+MOI
SEULS CONTRE
TOUS**

Éditions Addictives

Egalement disponible :

Toi + Moi : l'un contre l'autre

Tout les oppose, tout les rapproche. Quand Alma Lancaster décroche le poste de ses rêves à King Productions, elle est déterminée à aller de l'avant sans se raccrocher au passé. Bosseuse et ambitieuse, elle évolue dans le cercle très fermé du cinéma, mais n'est pas du genre à se faire des films. Son boulot l'accapare ; l'amour, ce sera pour plus tard ! Pourtant, lorsqu'elle rencontre son PDG pour la première fois – le sublime et charismatique Vadim King –, elle reconnaît immédiatement Vadim Arcadi, le seul homme qu'elle ait vraiment aimé. Douze ans après leur douloureuse séparation, les amants se retrouvent. Pourquoi a-t-il changé de nom ? Comment est-il arrivé à la tête de cet empire ? Et surtout, vont-ils parvenir à se retrouver malgré les souvenirs, malgré la passion qui les hante et le passé qui veut les rattraper ?

[Tapotez pour voir un extrait gratuit.](#)

A romantic close-up photograph of a man and a woman about to kiss. The man is on the right, leaning towards the woman on the left. His eyes are closed, and his hand is gently touching her face. The woman's face is in profile, looking towards the man. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with foliage.

Par l'auteure de
100 facettes de Mr Diamonds
EMMA GREEN

TOI+MOI
L'UN CONTRE L'AUTRE

Éditions Addictives

Egalement disponible :

Contrat avec un milliardaire

Découvrez les aventures de Juliette et Darius, le milliardaire aux multiples facettes. Une intrigue sentimentale intense et sensuelle qui vous transportera jusqu'au bout de vos rêves les plus fous.

[Tapotez pour voir un extrait gratuit.](#)

Phoebe P. Campbell



Contrat
avec un
Milliardaire

Éditions Addictives

OceanofPDF.com

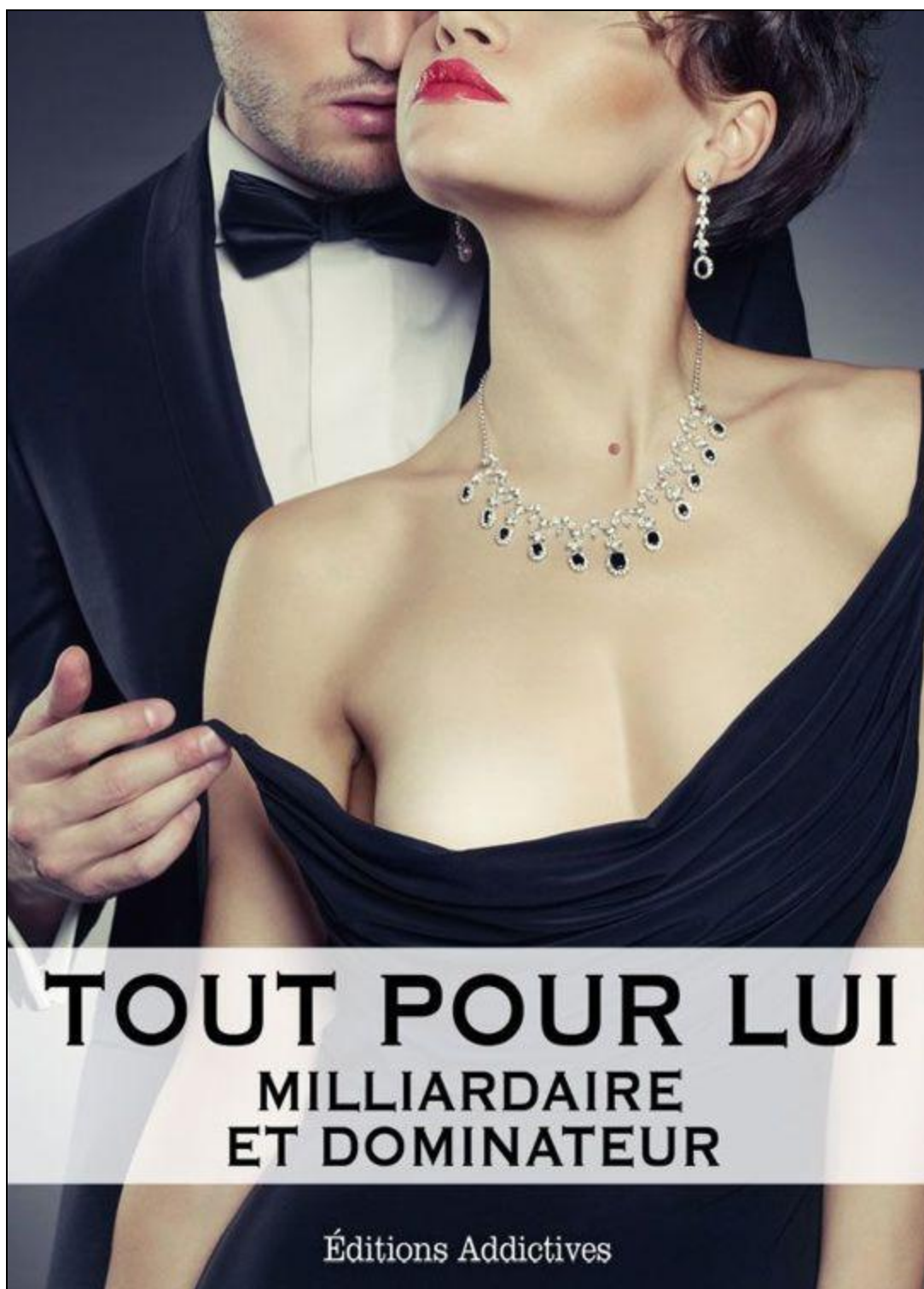
Egalement disponible et téléchargeable dans votre magasin :

Tout pour lui

Adam Richter est jeune, beau et milliardaire. Il a le monde à ses pieds. Eléa Haydensen est une jeune et jolie virtuose. Complexée par ses rondeurs, inconsciente de son talent, Eléa n'aurait jamais pensé qu'une histoire entre Adam et elle était possible.

Et pourtant... une attirance irrésistible les pousse l'un vers l'autre. Mais entre le manque d'assurance d'Eléa, la fougue d'Adam et les embûches que certains aimeraient mettre sur la route des deux jeunes gens, leur histoire d'amour ne va pas être de tout repos !

[Tapotez pour voir un extrait gratuit.](#)



OceanofPDF.com

Sommaire

- [Dinde farcie](#)
- [Dinde aux marrons](#)
- [Dinde au maïs](#)
- [Dinde aux noisettes](#)
- [Dinde façon terroir](#)
- [Dinde au paprika](#)
- [Dinde piquée à vif](#)
- [Dinde farcie](#)
- [Dinde marinée au yaourt](#)
- [Dinde farcie aux fruits](#)
- [Filet de dinde aux poivrons](#)
- [Jarret de dinde à la mexicaine](#)
- [Mijotée de dinde à la chicorée](#)
- [Paupiettes de dinde forestières](#)
- [Roulés de dinde aux herbes et à l'aubergine](#)
- [Suprêmes de dinde aux morilles](#)
- [Rôti de dinde à l'espuma de moutarde](#)
- [Curry épicé de dinde aux petits légumes](#)
- [Sauté de dinde](#)
- [Curry de dinde](#)

[OceanofPDF.com](#)

Dinde farcie



PRÉPARATION : 1 h 20 • REPOS : 1 HEURE • CUISSON : 3 h 15

DIFFICULTÉ : *** BUDGET : **

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de raisins secs

- 200 g d'amandes hachées
- 300 g de semoule de blé fine
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de cannelle en poudre
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de safran en poudre
- 1 dinde (de 2 kg)
- 1 oignon (émincé)
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à thé de ras el hanout
- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de miel d'acacia
- Sel

Faites tremper les raisins dans de l'eau chaude pendant 1 heure. Égouttez-les et mélangez-les avec les amandes, la semoule, le beurre, 1/2 cuil. à soupe de cannelle et 1/2 cuil. à café de gingembre. Réservez cette farce.

Mélangez la moitié du safran avec de l'eau et badigeonnez-en la dinde. Remplissez-la de farce et recousez-la avec du fil de cuisine.

Dans un faitout et sur feu moyen, faites suer l'oignon émincé. Ajoutez l'ail haché, une pincée de sel, le reste du gingembre et de la cannelle, le ras el hanout et le safran restant puis mélangez. Déposez-y la dinde, arrosez avec les 2 huiles et faites-la dorer de chaque côté. Ajoutez 25 cl d'eau, couvrez et laissez cuire pendant 3 heures.

Retournez régulièrement la dinde et ajoutez de l'eau si besoin.

Une fois la dinde cuite, réservez-la. Ajoutez le miel à la sauce et faites-la réduire. Servez la dinde nappée de sauce et accompagnée de semoule ou de riz.

Dinde aux marrons



PRÉPARATION : 20 MINUTES • CUISSON : 2 h 30

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 8 PERSONNES

- 1 dinde (de 3 kg)

- 2 cubes de bouillon
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 échalotes
- 250 g de marrons (en boîte)
- Sel

Placez la dinde dans une grande cocotte, couvrez-la d'eau froide et ajoutez les cubes de bouillon et 0,5 cuil. à soupe de sel. Portez à ébullition puis laissez cuire pendant 20 minutes.

Sortez la dinde de son bouillon et déposez-la dans un plat, badigeonnez-la d'huile. Placez autour les échalotes et un peu de bouillon.

Allumez le four à 150 °C (th. 5) et laissez cuire pendant 1 heure en arrosant la dinde toutes les 20 minutes. Augmentez le four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 1 heure.

Trente minutes avant la fin de cuisson, placez les marrons autour de la dinde.

Sortez la dinde du four, couvrez-la de papier d'aluminium et laissez reposer 15 minutes avant de servir.

Dinde au maïs

PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 15 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 2 PORTIONS

- 2 mangues (petites)
- 60 g de blancs de dinde
- Huile d'olive
- 180 g de maïs en boîte

Épluchez les mangues et coupez-les en morceaux.

Émincez la dinde, puis faites revenir les morceaux dans une casserole à fond épais dans un peu d'huile.

Ajoutez le maïs égoutté puis la mangue. Faites mijoter avec de l'eau (jusqu'à la moitié des aliments) 10 minutes, puis ôtez la viande.

Mixez le maïs et la mangue et servez cette purée avec la dinde.

OceanofPDF.com

Dinde aux noixettes



PRÉPARATION : 10 MINUTES • CUISSON : 15 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

4 PERSONNES

- 200 g d'escalopes de dinde

- 2 œufs
- 100 g de noixettes (concassées)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Coupez les escalopes en fines lamelles.

Trempez-les dans les œufs battus en omelette puis dans les noixettes concassées.

Faites chauffer de l'huile dans la poêle et faites cuire les escalopes de dinde à feu moyen sur les deux faces. Salez et poivrez.

CONSEIL : vous pouvez utiliser des marrons à la place des noixettes pour transformer ce plat en un repas typique de Noël.

OceanofPDF.com

Dinde façon terroir



PRÉPARATION : 20 MINUTES • CUISSON : 25 MINUTES

DIFFICULTÉ : ** BUDGET : **

POUR 4 PERSONNES

- 600 g d'escalopes de dinde

- Beurre demi-sel
- 1 cuil. à soupe d'huile
- 6 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 1 cuil. à café de noix de muscade en poudre
- 300 g de champignons de Paris émincés en boîte
- 60 g de noisettes grillées et concassées
- Sel et poivre

Coupez les escalopes de dinde en dés. Faites dorer la viande dans une poêle avec le beurre et l'huile pendant 5 minutes.

Préparez la sauce en mélangeant la moutarde à l'ancienne, la crème fraîche et 1 cuil. à soupe d'eau.

Mélangez la sauce à la viande, ajoutez la muscade, salez et poivrez puis laissez cuire pendant 15 minutes. Incorporez ensuite les champignons et les noisettes et laissez encore mijoter pendant 5 minutes avant de servir.

Dinde au paprika

PRÉPARATION : 25 MINUTES • CUISSON : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 3 carottes
- 3 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 4 escalopes de dinde
- 2 cuil. à café de paprika
- Sel et poivre

Lavez et épluchez les carottes et les pommes de terre.

Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Au bout de 5 minutes, ajoutez les carottes.

Coupez les pommes de terre et les carottes en dés. Réservez-les au chaud.

Hachez l'ail.

Faites cuire les escalopes de dinde dans une poêle avec le paprika. Salez et poivrez.

Servez la dinde avec l'ail et les légumes coupés en dés.

CONSEIL : les pommes de terre sont des féculents à fort index glycémique, mais associées aux carottes et aux autres aliments du repas, l'assimilation de leurs glucides sera retardée.

Dinde piquée à vif



PRÉPARATION : 5 MINUTES • REPOS : 15 MINUTES • CUISSON : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 2 PERSONNES

- 1 oignon

- 1 cuil. à soupe de coriandre
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- ½ cuil. à café de curcuma
- Huile d'olive
- 250 g de filets de dinde (en médaillons)
- Vinaigre balsamique
- Poivre

Hachez l'oignon et la coriandre.

Dans une poêle à revêtement antiadhésif, mettez l'oignon, la coriandre, 3 pincées de poivre, le paprika, le cumin, le curcuma, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et les médaillons de dinde.

Mélangez délicatement la viande avec les épices et laissez macérer pendant 15 minutes.

Faites cuire les médaillons à feu moyen et laissez-les griller en les retournant toutes les 3 ou 4 minutes.

Enfilez les médaillons sur 2 brochettes, puis présentez-les avec quelques gouttes de vinaigre balsamique.

CONSEIL 1 : le plus santé : les volailles sont généralement des viandes pauvres en graisses, à condition d'enlever la peau. C'est là que se concentrent les graisses saturées.

Conseil 2 : vous pouvez servir ces brochettes accompagnées de riz au safran ou de ratatouille.

Dinde farcie



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 3 H 10

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 8 PERSONNES

Pour la farce

- 3 échalotes
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de foies de volaille
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de viande de veau hachée
- 2 tranches de pain de mie
- 10 cl de lait
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- Sel et poivre

Pour la dinde

- 1 dinde (de 3 kg)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 échalotes
- 1 cube de bouillon
- 250 g de champignons de Paris (gros)

Pour la farce, épluchez les échalotes, hachez-les et faites-les revenir dans l'huile. Ajoutez les foies de volaille. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Mixez les foies de volaille, mélangez-les à la chair à saucisse et à la viande de veau hachée.

Trempez le pain de mie dans le lait et ajoutez le tout à la farce. Ajoutez le persil, salez et poivrez.

Farcissez la dinde, placez-la dans un plat puis badigeonnez-la d'huile. Salez et poivrez. Épluchez et placez les échalotes en entier dans le plat. Diluez le cube de bouillon dans 30 cl d'eau. Versez la moitié du bouillon dans le plat et placez la dinde dans un four éteint.

Allumez le four à 150 °C (th. 6) et laissez cuire 1 heure en arrosant la dinde avec le jus toutes les 20 minutes. Augmentez le four à 180 °C (th. 6) puis 1 heure après mettez le four à 200 °C (th. 6-7) et laissez cuire encore 1 heure.

Ajoutez du bouillon s'il en manque. Ajoutez les champignons nettoyés, 30 minutes avant la fin de cuisson.

CONSEIL : si votre dinde n'est pas trop grosse et si vous possédez une cocotte assez grande, mettez votre dinde à cuire 1 heure couverte d'eau. Farcissez-la ensuite et poursuivez la cuisson au four pour 2 heures. De cette façon la dinde est beaucoup moins sèche.

OceanofPDF.com

Dinde marinée au yaourt



PRÉPARATION : 5 MINUTES • CUISSON : 15 MINUTES • MARINADE : 1 HEURE

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 4 escalopes de dinde

- Le jus de 1 citron
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vin blanc
- 80 g de noix de coco râpée
- 2 yaourts nature
- 4 brins de coriandre
- Sel et poivre

Dans un plat, assaisonnez les escalopes avec du sel, du poivre, le jus de citron, le laurier-sauce et l'ail pelé et écrasé. Laissez mariner 1 heure.

Égouttez la viande et réservez la marinade. Dans une poêle, faites dorer les escalopes des 2 côtés dans de l'huile d'olive. Ajoutez ensuite l'ail et le laurier-sauce de la marinade et versez le vin blanc. Faites réduire.

Retirez le laurier-sauce de la poêle et mettez-y la noix de coco râpée, les yaourts et la coriandre hachée. Nappez les escalopes de sauce. Servez bien chaud.

Dinde farcie aux fruits

PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 55 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 6 PERSONNES

- 4 pommes
- Beurre demi-sel
- 1 dinde (de 3 kg environ)
- Huile
- Sel et poivre

Préchauffez votre four à 210 °C (th. 7).

Pelez les pommes et coupez-les en dés. Faites les revenir dans une noix de beurre demi-sel pendant 5 minutes. Salez et poivrez la dinde et farcissez-la de pomme. Cousez, salez et poivrez à nouveau.

Mettez la dinde dans un grand plat et enduisez-la d'huile. Enfourniez pendant 50 minutes.

OceanofPDF.com

Filet de dinde aux poivrons



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 1 poivron rouge

- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de filets de dinde
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à café d'origan déshydraté
- 20 olives noires dénoyautées
- Sel et poivre

Émincez les poivrons et l'oignon. Faites-les revenir 5 minutes dans une sauteuse avec l'huile d'olive.

Coupez le filet de dinde en lamelles, mélangez-les à la moutarde puis ajoutez les légumes. Répartissez le tout sur 4 feuilles de papier de cuisson. Ajoutez l'origan, les olives, salez et poivrez.

Placez les papillotes sur une plaque de cuisson puis mettez-les au four 15 minutes à 210 °C (th. 7).

CONSEIL : pensez à éplucher les poivrons avant de les émincer, cela facilitera leur digestion.

Jarret de dinde à la mexicaine



PRÉPARATION : 15 MINUTES • REPOS : 2 HEURES • CUISSON : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 2 gousses d'ail

- 4 jarrets de dinde
- 1 cuil. à soupe de sauce aux piments (chili)
- 1 cuil. à soupe d'huile d'arachide
- Le jus de 1 citron
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 cuil. à café d'épices pour fajitas
- 2 cuil. à café de paprika
- Sel

Épluchez et réduisez l'ail en purée. Ficelez les jarrets de dinde afin de les maintenir bien fermés.

Mélangez la sauce chili, l'huile, le jus de citron, le persil et les épices. Ajoutez l'ail, salez puis badigeonnez les morceaux de dinde de cette marinade. Placez dans un plat recouvert de film alimentaire et laissez reposer 2 heures minimum au frais.

Placez la dinde sur le gril et mettez à cuire de 15 à 20 minutes en les retournant régulièrement afin d'éviter qu'ils ne brûlent.

Laissez la viande reposer dans une feuille d'aluminium pendant 10 minutes avant de servir.

Mijotée de dinde à la chicorée



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 2 h 15

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 30 g de margarine

- 4 osso-buco de dinde
- 1 oignon
- 2 cuil. à soupe de farine
- 30 cl de bière
- 1 bouquet garni
- 1 cuil. à soupe de vergeoise (ou cassonade)
- 1 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à soupe de chicorée liquide
- 500 g de julienne de légumes surgelée
- Sel et poivre

Faites fondre la margarine dans une cocotte en fonte et faites dorer la viande sur les 2 faces. Après coloration, retirez les morceaux de viande et faites fondre doucement l'oignon émincé.

Replacez la viande dans la cocotte et saupoudrez de farine, mélangez bien pour enrober la viande.

Couvrez avec la bière et de l'eau, salez, poivrez, ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter 1 h 30 à couvert.

Mélangez la vergeoise, la moutarde et la chicorée avec un peu de jus de cuisson. Ajoutez ce mélange à la viande ainsi que la julienne de légumes et laissez mijoter encore 30 minutes.

Répartissez la préparation dans les mini cocottes. Servez accompagné de frites ou de pâtes fraîches.

Paupiettes de dinde forestières



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 6 PERSONNES

- 500 g de mélange de champignons forestiers

- 30 g de margarine
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à soupe de persil (haché)
- 100 g de fromage frais
- 6 escalopes de dinde (fines)
- 1 oignon
- 3 carottes
- 30 cl de bouillon de légumes
- 2 branches de thym
- Sel et poivre

Faites revenir les champignons dans une sauteuse avec la moitié de la margarine jusqu'à ce que toute l'eau de végétation s'évapore. Ajoutez l'ail écrasé et le persil.

Coupez les $\frac{3}{4}$ des champignons en petits morceaux ou hachez-les grossièrement. Laissez-les refroidir puis ajoutez le fromage frais et mélangez bien. Salez et poivrez.

Aplatissez les escalopes de dinde et placez au milieu un peu de farce aux champignons. Refermez les escalopes et ficelez-les.

Faites dorer les paupiettes sur chaque face, ainsi que l'oignon émincé, dans la sauteuse avec le restant de margarine. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, le bouillon de légumes et le thym.

Faites cuire sur feu doux pendant 25 minutes. 5 minutes avant la fin de cuisson ajoutez les champignons restants.

Roulés de dinde aux herbes et à l'aubergine



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 24 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 6 PERSONNES

- 1 aubergine
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 6 escalopes de dinde (fines)
- 180 g de fromage frais aux herbes
- Sel et poivre

Lavez et coupez l'aubergine en tranches de 0,5 cm dans le sens de la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive et mettez-les à griller au barbecue ou à la poêle pendant 2 minutes sur chaque face.

Étalez les escalopes, si besoin affinez-les avec un maillet, salez, poivrez et étalez une couche de fromage aux herbes puis déposez une tranche d'aubergine. Roulez les escalopes et maintenez-les roulées à l'aide d'une pique en bois.

Mettez les escalopes roulées à griller au barbecue de 15 à 20 minutes en les retournant pour griller tous les côtés.

CONSEIL : si vous avez des petites branches solides de romarin, n'hésitez pas à vous en servir pour fermer les escalopes roulées.

Suprêmes de dinde aux morilles



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 50 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de suprêmes de dinde

- 50 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 150 g de morilles surgelées
- 2 échalotes
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 10 cl de vin blanc
- 40 cl de crème fleurette
- Sel et poivre

Dans une cocotte, faites dorer les suprêmes de dinde avec un peu de beurre, puis versez le bouillon de volaille et laissez cuire 30 minutes.

Faites revenir les morilles dans une sauteuse avec le beurre restant, les échalotes finement hachées et le persil. Ajoutez le vin blanc, salez et laissez réduire de moitié.

Coupez les suprêmes en morceaux, replacez-les dans la cocotte. Ajoutez les morilles, la crème, poivrez et salez si besoin. Poursuivez la cuisson 10 minutes puis servez dans de petites cocottes.

Rôti de dinde à l'espuma de moutarde



PRÉPARATION : 35 MINUTES • REPOS : 1 HEURE • CUISSON : 2 h 15

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 6 PERSONNES

- 1 rôti de dinde (de 800 g environ)

- 1 oignon
- 15 cl de vin rosé
- 1 bouquet garni
- Herbes de Provence
- 3 tomates
- 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse allégée

Pour l'espuma

- 1 feuille de gélatine
- 2 cuil. à soupe de vin blanc
- 4 cuil. à soupe de moutarde
- 2 cuil. à café de vinaigre blanc
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Dans une cocotte, mettez le rôti à dorer puis réservez-le.

Dans cette même cocotte, faites revenir l'oignon quelques instants puis déposez le rôti. Versez ensuite le rosé avec le bouquet garni et les herbes. Faites cuire 45 minutes à feu doux.

Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les au rôti avec la crème et faites cuire à feu doux pendant 1 h 20, en retournant le rôti de temps en temps.

Préparez l'espuma. Plongez la gélatine dans un bol d'eau froide durant 5 minutes puis essorez-la.

Portez le vin à ébullition et, hors du feu, faites-y fondre la gélatine.

Ajoutez la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive et 2 cuil. à soupe d'eau. Salez et poivrez.

Filtrez le mélange puis versez-le dans un siphon. Mettez la capsule de gaz, secouez et mettez au réfrigérateur pour 1 heure.

Servez la viande chaude accompagnée de l'espuma.

OceanofPDF.com

Curry épicé de dinde aux petits légumes



PRÉPARATION : 30 MINUTES • CUISSON : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 3 PERSONNES

- 1 cuisse de dinde
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Curry
- 1 cuil. à soupe de cumin en poudre
- 2 cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 3 cuil. à café de piment d'Espelette en poudre
- 4 carottes
- 2 courgettes
- Riz basmati
- 25 cl de lait de coco
- 1,5 cuil. à soupe de sucre
- Coriandre
- Sel

Coupez la cuisse de dinde en petits dés.

Épluchez l'oignon et l'ail. Émincez finement l'oignon et hachez l'ail.

Dans une sauteuse, faites revenir à feu moyen l'oignon émincé dans de l'huile d'olive avec 1 cuil. à soupe de curry, le cumin, la cannelle, le gingembre et le piment d'Espelette. Laissez le tout cuire quelques minutes puis ajoutez l'ail haché et les dés de dinde.

Lavez les carottes et les courgettes et coupez-les en rondelles.

Quand la viande est dorée, ajoutez les courgettes, les carottes, 1 poignée de riz ainsi que le reste de curry dans la poêle.

Mettez un peu d'eau au fond de la sauteuse et faites cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le riz cuit. Mélangez de temps en temps, ajoutez un peu d'eau si besoin.

Quand le tout est cuit, ajoutez le lait de coco et le sucre. Laissez mijoter encore quelques minutes. Servez le curry chaud, parsemé de coriandre fraîche.

OceanofPDF.com

Sauté de dinde



PRÉPARATION : 5 MINUTES • CUISSON : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : *

POUR 4 PERSONNES

- 600 g de blancs de dinde

- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame
- 2 oignons (émincés)
- 2 cuil. à soupe de farine
- 3 feuilles de thym
- 3 feuilles de laurier
- Sel et poivre

Dans une cocotte à fond épais, faites saisir la viande sur feu vif avec l'huile de sésame. Baissez le feu, salez, poivrez et ajoutez les oignons émincés. Laissez cuire 5 minutes en couvrant.

Ajoutez la farine et laissez cuire de nouveau 2 minutes. Ajoutez le thym, le laurier et versez 20 cl d'eau. Laissez mijoter sur feu doux à couvert pendant 20 minutes.

OceanofPDF.com

Curry de dinde



PRÉPARATION : 25 MINUTES • CUISSON : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : * BUDGET : **

POUR 6 PERSONNES

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

- 1,2 kg de blancs de dinde
- 2 oignons (émincés)
- 1 poivron rouge (petit)
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail (hachées)
- 2 cuil. à soupe de pâte de curry jaune
- 30 cl de bouillon de volaille
- 25 cl de lait de coco
- Sel et poivre

Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive dans un fait-tout et faites-y dorer les morceaux de dinde. Retirez la viande, ajoutez 1 cuil. à soupe d'huile et faites blondir les oignons. Ajoutez le poivron et la carotte taillés en julienne. Laissez cuire 10 minutes à couvert.

Remplacez la viande dans le fait-tout, ajoutez l'ail, la pâte de curry, le bouillon et le lait de coco. Salez légèrement et poivrez. Portez à ébullition puis couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 30 minutes.

Servez accompagné de riz ou de semoule.

Egalement disponible et téléchargeable dans votre magasin :

250 recettes de fête

[Tapotez pour voir un extrait gratuit.](#)



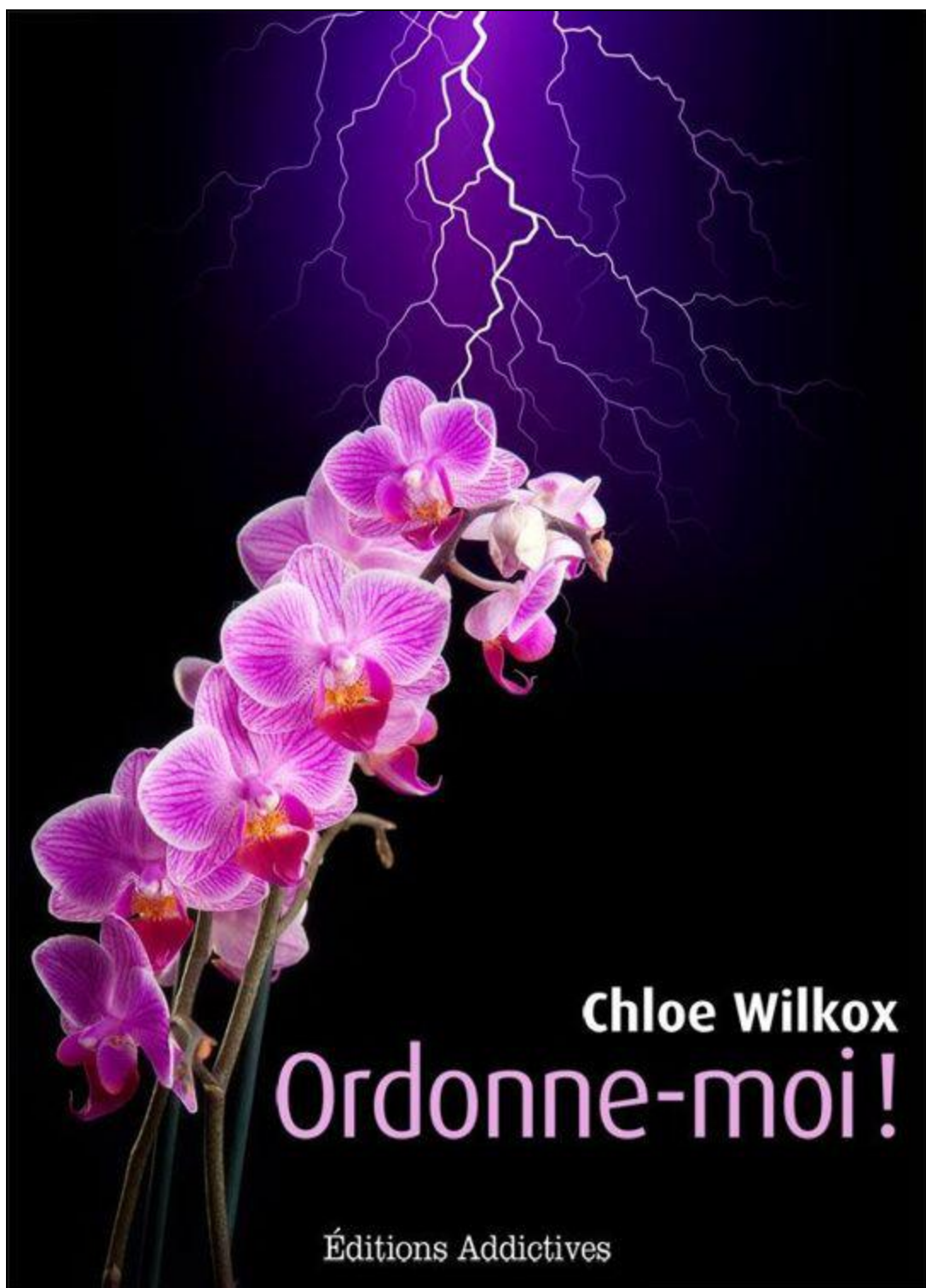
OceanofPDF.com

Egalement disponible :

Ordonne-moi !

Découvrez la nouvelle saga de Chloe Wilcox qui vous mènera au cœur de la plus grande des passions amoureuses...

[Tapotez pour voir un extrait gratuit.](#)



OceanofPDF.com