< retour

Volaillerie

Blanc(s) de dinde cuit(s) tranché(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Dinde

Poids moyen : 40g

Le blanc de dinde désigne la chair cuite de la poitrine de la-dite dinde. Le blanc de dinde se consomme aussi bien chaud que froid.

COMMENT CHOISIR ?

Ces volatiles sont généralement trop gros pour les besoins actuels des consommateurs.

L’industrie de la dinde a mis au point toute une gamme de découpes et de produits transformés. On trouve maintenant entre autres de la dinde désossée, découpée en pièces (poitrine, cuisse, pilons, etc.), hachée, coupée en escalopes ou en cubes, façonnée en rôti (que l’on nomme également roulé) ou incorporée à toute une gamme de produits transformés (saucisse, saucisson, pastrami, salami, Kiel, Kolbassa). La dinde désossée peut être vendue sans peau, peut ne contenir que de la viande blanche ou un mélange de viande blanche et brune; elle peut aussi être cuite et fumée ou aromatisée à la saveur de jambon. Prêts à cuire ou à servir, ces produits sont surtout vendus congelés; la liste des ingrédients nous renseigne sur leur composition. La dinde est aussi vendue farcie ou injectée de corps gras. L’injection de gras dans les chairs peut augmenter le poids de 3%. La dinde injectée de corps gras coûte plus cher et le mélange utilisé contient une forte proportion de matières grasses saturées (souvent de la margarine d’huile de copra). L’ajout de ce gras n’est pas essentiel à l’obtention d’une dinde savoureuse. On peut obtenir de très bons résultats en cuisant la dinde à des températures modérées,160 °C (325 °F), et en l’arrosant durant la cuisson.

QUE FAIRE AVEC ?

La dinde est traditionnellement rôtie, souvent farcie. Elle peut cependant se cuisiner de multiples autres façons. Elle s’apprête comme le poulet, qu’elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Comme le poulet, elle est délicieuse froide, notamment dans les salades, les aspics et les sandwichs.

COMMENT PRÉPARER ?

Décongeler la dinde complètement avant de la cuire, cela permet une cuisson plus uniforme et favorise la destruction complète des bactéries pathogènes (les salmonelles) potentiellement présentes. La décongélation idéale s’effectue au réfrigérateur, dans l’emballage original; prévoir environ 11 h par kilo. On peut aussi dégeler l’oiseau dans l’eau froide (prévoir 3 h par kilo) ou au four à micro-ondes (voir Introduction) en suivant les directives du fabricant. Il n’est pas prudent de cuire la dinde à basse température, soit à moins de 150 °C, car les bactéries pathogènes ne sont pas complètement détruites. La température idéale est de 160 °C. La meilleure façon de s’assurer d’une cuisson parfaite consiste à utiliser un thermomètre à viande. L’insérer au centre de la partie la plus charnue de la poitrine ou de la cuisse. La température interne de la poitrine doit être de 72 °C et celle de la cuisse de 77 °C.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le blanc de dinde bien emballé, peut être gardé au frais pendant 3 jours environ.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La dinde est riche en protéines, en niacine, en vitamine B6, en zinc et en potassium. C'est aussi une bonne source de vitamine B12 et de phosphore. La dinde a presque deux fois plus de chair blanche que de brune. Environ 40% du poids de la volaille entière est comestible. Ainsi, on obtient environ 400 g de viande cuite pour chaque kilo de dinde crue, dont 250 g peuvent se servir tranchés.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
107 kcal	21,40 g	0,50 g	2,14 g	24,60 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
10,00 mg	730,00 mg	0,72 g	54,80 mg	434,00 mg

sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,46 g	0,10 mg	0,80 mg	0,30 mg	0,10 mg

vitamin A
4,00 µg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Wrap à la dinde et au pesto rosso [3]

En savoir plus [3]

Quesadillas à la dinde et aux patates douces [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15057

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15057

[3] https://www.qooq.com/recipes/wrap-la-dinde-et-au-pesto-rosso

[4] https://www.qooq.com/recipes/quesadillas-la-dinde-et-aux-patates-douces