< retour

Volaillerie

Dinde

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Dinde

Origine : Amérique du Nord

Famille : Gallinacés

Poids moyen : 8000g

La dinde est la femelle du dindon, un oiseau de basse-cour dont la tête et le cou, de couleur rouge violacé, sont dépourvus de plumes et présentent plusieurs excroissances. La dinde sauvage a peu de chair, contrairement à la dinde d'élevage devenue charnue à la suite de nombreux croisements. La dinde domestiquée peut peser jusqu'à environ 18 kg. Sur le marché, dinde et dindon se retrouvent de plus en plus sous l'appellation «dindon» (ou

«jeune dindon»). Leur poids éviscéré varie de 3 à 8 kg et parfois plus. Pour le producteur, le dindonneau est le petit de la dinde âgé de 1 à 2 jours. Pour le cuisinier, il s'agit du dindon. La chair de la dinde est moins fine et plus sèche que celle du poulet. Plus l'animal est gros, moins il est savoureux.

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.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir de préférence une volaille estampillée d'un label de qualité comme le Label Rouge, pour s'assurer qu'elle a été nourrie de céréales et qu'elle a pu grandir en plein air. Préférer une dinde jeune de moins de 4 kg qui sera plus tendre et moins sèche.

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

La dinde crue peut se conserver dans l'endroit le plus froid du réfrigérateur. La dinde cuite, bien emballée, peut être gardée 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.

calories	protéines	lipide	magnesium	calcium
161 kcal	26,40 g	1,74 g	44,30 mg	21,60 mg

sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
544,00 mg	0,51 g	0,70 mg	62,50 mg	0,30 mg

zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
1,60 mg	1,80 mg	0,60 mg	0,25 mg	0,05 mg

vitamin B3
2,10 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Originaire d'Amérique du Nord, la dinde fut introduite en Europe par les Espagnols. Ceux-ci, se croyant en Inde lorsqu'ils la découvrirent au Mexique, lui donnèrent le nom de «poule d'Inde». À cette époque, le mot dinde désignait une pintade originaire d'Afrique de l'Ouest. Aux États-Unis et au Canada, la dinde farcie est le mets traditionnel de l'Action de grâce et de Noël, depuis qu'en novembre 1620, elle servit de repas aux colons affamés du Mayflower, à leur arrivée dans l'actuel État du Massachusetts. On la sert accompagnée de gelée ou de confiture de canneberge, une variété d'airelle rouge. En Europe, la dinde fut d'abord servie sur les tables royales. Elle se tailla une place de plus en plus importante dans la cuisine de plusieurs pays, et finit même par remplacer l'oie de Noël, notamment en Angleterre. Les Jésuites furent les premiers à introduire la dinde en France où ils en firent l'élevage intensif. On prit l'habitude de nommer la dinde «jésuite», terme encore utilisé de nos jours.

Boulettes de dinde [3]

En savoir plus [3]

Dinde farcie de thanksgiving [4]

En savoir plus [4]

Dinde farcie de thanksgiving [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15116

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15116

[3] https://www.qooq.com/recipes/boulettes-de-dinde

[4] https://www.qooq.com/recipes/dinde-farcie-de-thanksgiving-0

[5] https://www.qooq.com/recipes/dinde-farcie-de-thanksgiving