



< retour

Volaille

Cuisse(s) de dinde



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Dinde

Origine : Amérique du nord

Famille : Gallinacés

Poids moyen : 750g

La cuisse de dinde désigne la partie supérieure du membre postérieure de l'animal. Elles sont très utilisées aussi bien dans les cuisines occidentales que les cuisines orientales et asiatiques notamment en raison du fait que la dinde est une viande relativement peu onéreuse.

Comme le poulet, la dinde est délicieuse froide, notamment dans les salades, les aspics et les sandwiches.

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, 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 sandwiches.

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 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. 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	lipide	magnésium	calcium
201 kcal	28,70 g	9,60 g	17,00 mg	9,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	cuivre
71,00 mg	3,44 g	128,00 mg	210,00 mg	0,10 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
3,06 mg	1,00 mg	0,01 mg	0,06 mg	0,23 mg
vitamin B3				
5,65 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Originare 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 grâces 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 canneberges, une variété d'airelles rouges. 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.

Osso bucco à la dinde [3]

[En savoir plus](#) [3]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15513>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15513>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/osso-bucco-la-dinde>