



< retour

Volaille

Tournedos de dinde

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Dinde

Poids moyen : 150g

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»). Au Canada, selon les besoins des utilisateurs, ils sont tués entre 12 et 16 semaines. 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.

Préférer la dinde noire à la dinde blanche et la femelle au mâle car la chair de ce dernier est plus sèche.

COMMENT CHOISIR ?

Les tournedos de dinde sont généralement vendus sous-vide et c'est un produit bon

marché qui se vend toute l'année.

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 décongeler 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 (300 °F), car les bactéries pathogènes ne sont pas complètement détruites. La température idéale est de 160 °C (325 °F). 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



magnesium



calcium



sodium

acides
gras

cholestérol

phosphore

cuivre

87,50
mg

zinc

1,22
mg

vitamin
B2

0,08
mg

~~saturés~~
0,51
g

fer

0,51
mg

72,50
mg

manganèse

0,02
mg

293,00
mg

vitamin A

2,00
µg

0,05
mg

vitamin
B1

0,05
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.

Tournedos de dinde aux morilles et aux girolles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16050>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16050>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/tournedos-de-dinde-aux-morilles-et-aux-girolles>

