



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com



Dinde de Noël

Temps de préparation : 60 minutes

Temps de cuisson : 180 minutes

Ingrédients (pour 12 personnes) :

- 1 dinde de 3.5 kg
- 500 g de châtaignes bouillies, épluchées
- 10 g de champignons déshydratés
- Bouquet garni (sauge, romarin, laurier)
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 zeste d'orange
- Beurre
- Marsala sec
- vin blanc sec
- bouillon
- Huile d'olive
- Sel – poivre

Préparation de la recette :

Faites rissoler la dinde préalablement salée et poivrée.

Mettez les aromates et le zeste d'orange coupé en petits bâtonnets dans la dinde.

Placez-la dans un grand plat allant au four et arrosez d'huile d'olive.

Faites-la dorer thermostat 5-6.

Baissez la température du four, thermostat 3-4, arrosez la dinde avec un demi-verre de vin et continuez la cuisson en l'arrosant de temps en temps avec quelques louches de bouillon.

Après 2 heures environ, ajoutez les légumes (céleri, carotte et oignon) coupés en morceaux, couvrez la dinde avec une feuille d'aluminium pour éviter qu'elle ne brunisse et achevez la cuisson.

Pour la sauce: faire revenir dans une grosse noisette de beurre les châtaignes et les champignons mixés, ajoutez une louche de sauce de dinde, filtrée et dégraissée, un doigt de Marsala, sel, poivre et laissez frémir la sauce.