

Dinde à l'érable avec purée de carottes caramélisées



Découvrez une façon raffinée de revisiter les saveurs de la cabane à sucre avec cette poitrine de dinde à l'érable, servie avec une purée de carottes caramélisées. Une recette qui marie parfaitement douceur et tradition pour ravir vos papilles !

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 15

Glucides 37

Fibres 7

Protéines 52

Sodium 915

Ingrédients

Purée de carottes

- 1 L (4 tasses) de carottes, coupées en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

- Sel et poivre, au goût
- 1 oignon jaune, coupé en 4
- 2 gousses d'ail
- 140 g (5 oz) de fromage de chèvre non affiné à pâte molle ou de feta léger
- 250 ml (1 tasse) de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés

Sauce / Marinade

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon ou moutarde à l'ancienne
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché et/ou de romarin séché
- Sel et poivre, au goût

Viande

- 4 escalopes de dinde ou 1 poitrine entière (environ 500 g)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger les carottes avec l'huile d'olive, le sirop d'érable, le sel et le poivre, puis répartir sur la plaque. Cuire au four pendant 20 minutes.
3. Ajouter l'oignon et l'ail sur la plaque et poursuivre la cuisson 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et bien rôtis.
4. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter la dinde et bien l'enrober. Laisser mariner au réfrigérateur pendant la cuisson des carottes.
5. Une fois les légumes rôtis, laisser tiédir quelques minutes.
6. Dans un poêlon antiadhésif à feu moyen, cuire la dinde 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). Retirer du feu et couvrir.
7. Dans un robot culinaire, réduire en purée les légumes rôtis, le fromage et les haricots blancs. Ajouter un peu d'eau ou de bouillon si la texture est trop épaisse. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
8. Répartir la purée de carottes dans quatre assiettes, déposer une portion de dinde tranchée sur chaque portion et napper avec le fond de sauce.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec