



## DINDE

### CUISSE DE DINDE FARCIE A LA DOUDOU

Recette simplissime à base d'éléments "tous prêts" mais fait "à la maison" ce sera guère plus long mais bien plus sain .

#### **Ingrédients :**

cuisse de dinde (note 1)

oignons (note 3) et ail

branches de celeri-branche ??

carottes ???

épices "tandoori"

poudre de Perlimpimpin

porc à hâcher pour chair à saucisse (note 2)

"blancs" de poireaux ?

tomates ???

persil frais ou persillade LVC

thym

piquant LVC

#### **Méthode:**

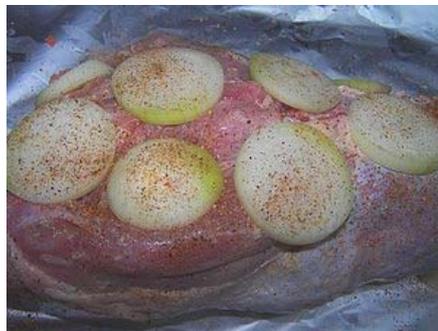
Pensez à pré-chauffer votre four entre 150° et 180 ° (four moyen) car votre plat restera plus moelleux dans un four moins chaud ... mais plus longtemps

#### *Préparation de la cuisse*

Une grande partie de la réussite tient au soin que vous mettrez dans la préparation . Desosser les gros os est simple en les suivant avec un couteau pointu . (Votre Wicky à vous sera ravie de cette aubaine que ces os bien goûteux et pleins de moëlle !) mais ensuite il vous sortira bien soigneusement les tendons très durs et pointus dans le pillon . Ca y est ??? Bravo c'était le plus difficile !

#### *La farce*

Hâcher votre "tessou" pas trop fin . Hâcher un oignon, des gousses d'ail, persil frais si possible (note 4) et les feuilles et fleurs de thym , le tout assez fin . Mélangez le tout et ajoutez la poudre de Perlimpimpin et le piquant LVC . C'est fait votre farce est finie !



#### *"Légumes de garniture"*

Epluchez les oignons et les couper en tranches . Si vous les aimez coupez en rondelles des "blancs" de poireaux . De même vous pouvez mettre des tronçons de feuilles de céleri-branche . Et choisissez , soit des grosses rondelles de tomates épépinées, soit des carottes coupées "en fuseau" selon vos préférences .



*"Montage"*

T.S.V.P-->

Posez une feuille de papier alu sur votre plan de travail . Saupoudrez d’assaisonnements mélangés Répartissez différents légumes . Posez votre cuisse de dinde désossée farcissez la bien serrée ( vous pouvez bien sûr la “recoudre” ou la ficeler ) . Recouvrir des autres légumes et saupoudrez d’assaisonnements mélangés . Renfermer le tout bien comme il faut dans la feuille d’alu . L’ensemble va donc cuire “à l’étouffée”.Enfournez dans votre four préchauffé dans un plat où vous avez mis 1 à 2 cms d’eau chaude pour maintenir de la vapeur dans votre four .

Ce plat est pratique puisque vous pouvez le laisser cuire tout seul !

Avant le service , ouvrez l’alu et laissez -le bien dorer dans son jus qui va réduire . Servez avec une frisée à l’huile de noix

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1) La cuisse de dinde a une chair “sèche” aussi la farcir lui redonnera du “moelleux” . Prenez là assez grosse car vous aurez une chair plus “faite” (l’animal étant plus âgé ) ... et puis c’est tellement bon froid !

(note 2) Si votre “régime” ne vous interdit pas les corps gras choisissez de l’échine ou du lard maigre c’est plus goûteux c’est vrai . Mais sinon de l’épaule ou du maigre de jambon ( pour les “sans gras”) feront de la bonne farce si dans ce cas vous “forcez” sur les plantes aromatiques et ajoutez 1 ou 2 cuillères de fromage blanc très égouttées

(note 3) Si vous en trouvez prenez des oignons blancs moins fort et ajoutez leur ( ou remplacez les ) par des “cebettes” bien tendres que vous ne couperez qu’en deux ou trois pour les retrouver “en garniture”

(note 4) Vous vous rappelez que vous pouvez utiliser votre persillade LVC ???

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” pas de problème non plus puisque nous n’avons rien d’interdit ici

Pour les “sans sucre” si vous préférez les tomates aux carottes il n’y a plus rien qui vous interdit de vous régaler avec ce plat

Pour les “sans gras” . La viande de dinde elle même est maigre . Faites attention au choix de votre viande de farce et utilisez l’astuce du fromage blanc ( voir note technique 2) . Vous aurez alors un plat facile, très goûteux et quand même compatible avec votre régime !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**