



GUIDE DE CUISSON DU DINDON



Cuisiner le dindon canadien!

Du dindon au menu

Lorsqu'on y pense, le dindon est un choix évident.

Il est SAVOUREUX : un goût unique qu'on ne retrouve nulle part ailleurs.

Il est MAIGRE et RICHE EN ÉLÉMENTS NUTRITIFS : une excellente base pour une alimentation équilibrée.

Il est FACILE à cuisiner : incorporez-le tout simplement à vos recettes préférées.

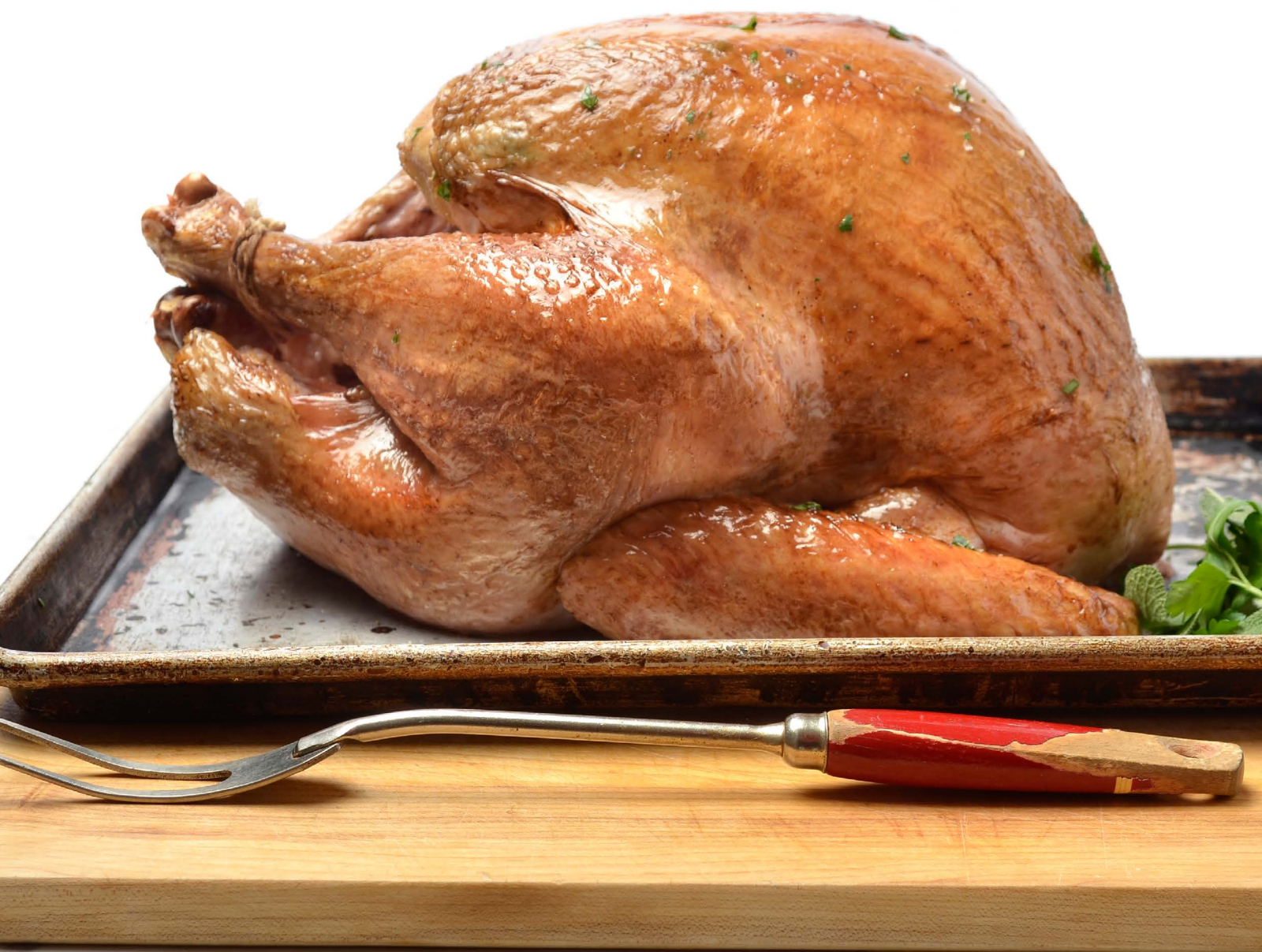
Il s'utilise à TOUTES LES SAUCES : il peut être au centre de chaque repas, quelle que soit l'occasion ou la journée, et se marie bien à toutes sortes de saveurs, que ce soit au déjeuner, au dîner ou au souper.

Il est RENTABLE : planifiez et utilisez les restants de dindon pour préparer rapidement des repas délicieux et nourrissants pendant la semaine.

Faites du dindoncanadien.ca votre ressource privilégiée pour tout ce qui concerne le dindon. Vous y trouverez des recettes, des valeurs nutritives, des guides, des astuces rapides et plus encore.

DINDON ENTIER

Vous avez besoin d'aide pour rôtir un dindon entier? Voici quelques astuces pour vous aider à partir du bon pied.



PORTIONS

Vous ne savez pas combien de portions il vous faut? Faites appel à notre [calculatrice de dindon entier](#).

- Généralement, le poids d'un dindon entier vendu en magasin se situe entre 3,6 et 11,3 kg (8 et 25 lb).
- Les calculs sont approximatifs et sont basés sur un poids suggéré de 0,5 kg (1 lb) par personne, ou de 0,7 kg (1,5 lb) par personne si vous prévoyez des restants.



DÉCONGÉLATION

Pour décongeler un dindon de façon sécuritaire, il suffit de le placer au réfrigérateur ou de le plonger dans l'eau froide. Suivez toujours les [méthodes de manipulation prudente des aliments](#).

Une fois le dindon dégelé, vous devez le placer au réfrigérateur et le cuire dans les 48 heures suivantes.

Ne décongelez jamais votre dindon à la température ambiante!

Méthode de décongélation au réfrigérateur :

- Déposez le dindon sur un plateau et placez celui-ci sur la tablette du bas de votre réfrigérateur.
- Comptez 10 heures de décongélation par kilogramme (ou 5 heures par livre).

Méthode de décongélation dans l'eau froide :

- Laissez le dindon dans son emballage d'origine.
- Placez-le dans un grand récipient et immergez-le dans l'eau froide.
- Changez l'eau chaque heure au minimum.
- Comptez 2 heures de décongélation par kilogramme (ou 1 heure par livre).

(Visionnez la vidéo)

CONSERVATION

Vérifiez toujours la date de péremption sur l'emballage pour déterminer combien de temps un dindon entier frais peut être conservé sans danger au réfrigérateur.

Après avoir fait cuire votre dindon, gardez-le au chaud (plus de 60 °C [140 °F]) ou réfrigérez-le (sous 4 °C [40 °F]).

Conservation du dindon congelé :

Le dindon entier peut être conservé jusqu'à un an au congélateur.

Ne le congelez pas de nouveau après l'avoir décongelé!

Conservation du dindon cuit :

Jusqu'à quatre jours au réfrigérateur ou jusqu'à trois mois au congélateur.

Ne laissez pas votre dindon à la température ambiante pendant plus de 2 heures!

SAUMURAGE ET ASSAISONNEMENT

Il existe plusieurs façons de donner du goût au dindon avant, pendant et après la cuisson.

Saumurer la viande avant la cuisson permet d'obtenir une viande savoureuse et juteuse. Pour ce faire, il suffit de submerger le dindon entier dans l'eau salée (il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel lors de la cuisson).

Pour savoir comment saumurer un dindon entier, [cliquez ici](#).

Les épices à frotter et **les sauces de finition** (sauces à glacer) se marient parfaitement au dindon pour en rehausser la saveur. Voici quelques suggestions, mais vous pouvez inventer vos propres combinaisons uniques de saveurs. Essayez les mélanges d'épices et les sauces de finition à préparer à la maison du Dindon canadien. Ils conviennent également aux coupes de dindon.

Les mélanges se trouvent [ici](#).

La **farce** donne de la saveur au dindon depuis l'intérieur tout en garantissant une viande juteuse, mais vous pouvez également la préparer et la servir en accompagnement.

Voici une recette de [farce classique aux saucisses de dindon](#), mais vous pouvez l'adapter selon vos goûts personnels.

CUISSON

- Faites cuire votre dindon entier jusqu'à ce que la température interne de la section la plus épaisse des cuisses soit de 77 °C (170 °F) pour un dindon non farci, et de 82 °C (180 °F) pour un dindon farci.
- Si vous faites rôtir un dindon farci, la farce doit atteindre une température interne d'au moins 74 °C (165 °F).
- Laissez la volaille reposer 20 à 30 minutes ou plus avant de la découper. et the turkey stand for at least 20-30 minutes before carving.

Visitez la page [Dindon entier](#) de notre site Web pour en savoir plus ou visionnez la série [Les essentiels pour cuisiner le dindon](#).

Les temps de cuisson peuvent varier en fonction de plusieurs facteurs : la température de la volaille lorsqu'elle est mise au four, la précision du thermostat du four, le nombre d'ouvertures de la porte du four pendant la cuisson, le type et la dimension de la rôtissoire utilisée, et la taille du dindon par rapport à celle du four.

TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIFS D'UN DINDON ENTIER*		
Poids	Farci	Non farci
8 à 10 lbs (3,6 à 4,5 kg)	2 h 40 min à 3 h 20 min	2 h à 2 h 30 min
11 à 13 lbs (5,0 à 5,9 kg)		
14 à 16 lbs (6,4 à 7,3 kg)	4 h 40 min à 5 h 20 min	3 h 30 min à 4 h
17 à 19 lbs (7,7 à 8,6 kg)		
20 à 22 lbs (9,1 à 10,0 kg)	6 h 40 min à 7 h 20 min	5 h à 5 h 30 min
23 à 24 lbs (10,4 à 10,9 kg)		
	7 h 40 min à 8 h	5 h 45 min à 6 h

*Temps de cuisson à environ 175 °C (350 °F)

Visitez la page [Dindon entier](#) à l'adresse dindoncanadien.ca pour en savoir plus sur la sélection, la préparation et la cuisson d'une volaille entière.

SITE NATIONAL



RECETTES
Affamé?

DINDON ENTIER
L'ABC pour toute l'année

DÉCOUPES DE DINDON
Facile comme bonjour!

NUTRITION
Information

RESSOURCES
Informez-vous!

ÉVÉNEMENTS
Quoi de neuf?

BULLETIN ÉLECTRONIQUE
Inscrivez-vous

L'ABC DU DINDON ENTIER

Tout ce que vous devez savoir pour préparer un dindon canadien entier pour votre famille et vos amis pour toutes les occasions.

CHOISIR UN DINDON ENTIER

MANIPULATION PRUDENTE DES ALIMENTS

DINDON RÔTI

DINDON ENTIER AU BARBECUE

CUISSON EN GRANDE FRITURE

DÉCONGÉLATION D'UN DINDON ENTIER

SAUMURER UN DINDON ENTIER

COMMENT APLATIR UN DINDON ENTIER EN CRAPAUDINE

CONSERVATION D'UN DINDON ENTIER

DÉCOUPAGE D'UN DINDON ENTIER



Consultez la section vidéos [Les essentiels pour cuisiner le dindon](#) pour en savoir plus sur comment préparer une **délicieuse sauce**, un **bouillon**, comment **farcir un dindon** et comment utiliser un **thermomètre** durant la cuisson.

Coupes de dindon

Le dindon est offert en coupes variées qui se cuisinent à toutes les sauces tout au long de l'année.



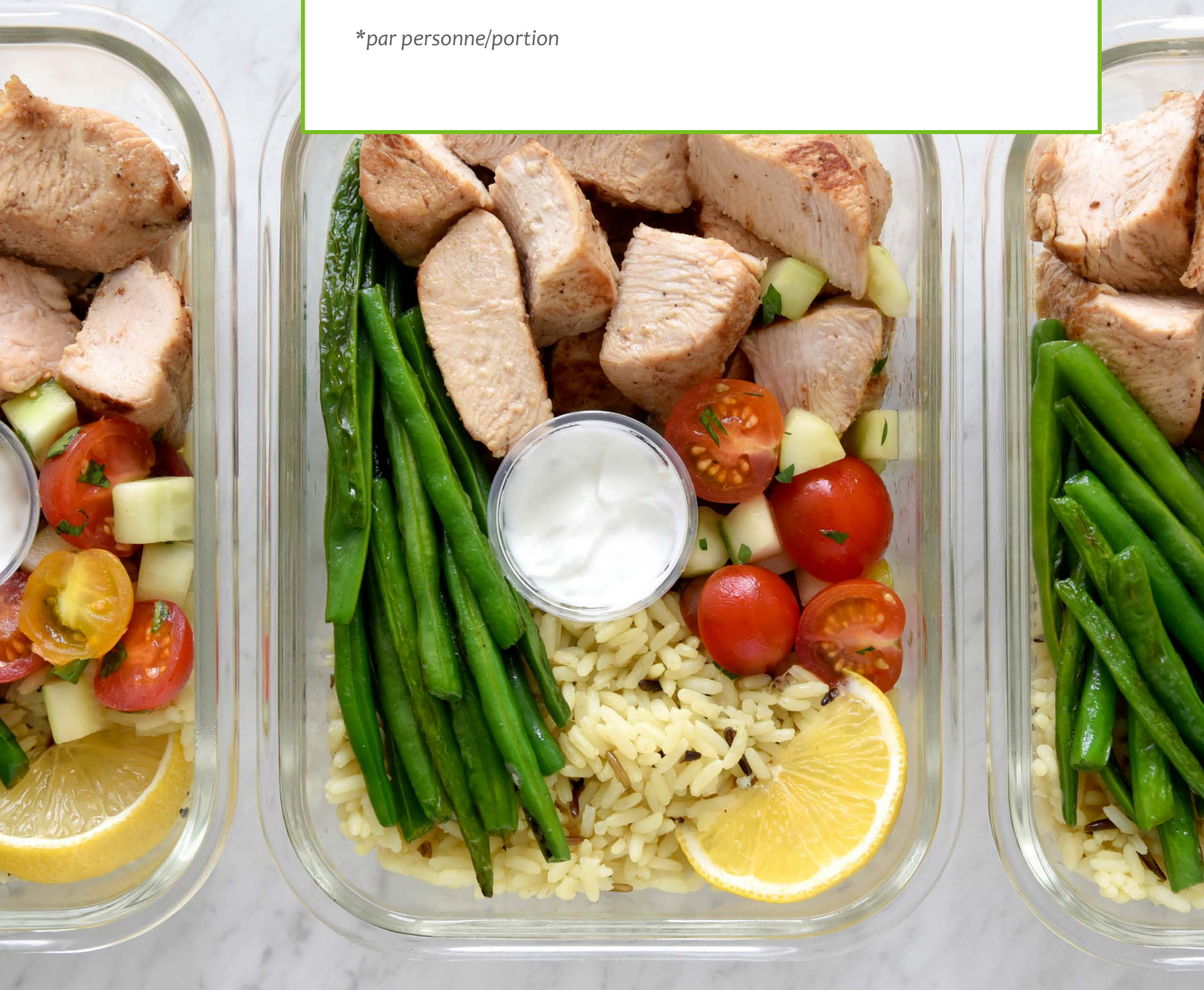
PORTIONS

Poitrine de dindon désossée : 125 g (¼ lb)*

Cuisses, pilons et ailes de dindon : 250 g (½ lb)*

Dindon haché : 125 g (¼ lb)*

**par personne/portion*



DÉCONGÉLATION

Les coupes de dindon congelées doivent être dégelées au réfrigérateur ou au moyen de la méthode de décongélation dans l'eau froide. Une fois décongelées, elles doivent être cuites dans les 48 heures.

Bien qu'il soit possible de décongeler des coupes de dindon au moyen d'un four micro-ondes, il faut agir avec précaution et cuire immédiatement la viande dégelée.

Ne décongelez jamais les coupes de dindon à la température ambiante!

Méthode de décongélation au réfrigérateur :

Cette méthode de décongélation est la plus sécuritaire puisque la viande demeure au frais jusqu'à ce qu'elle soit complètement dégelée.

- Déposez la barquette sur un plateau et placez celui-ci sur la tablette du bas de votre réfrigérateur.
- Comptez 10 heures de décongélation par kilogramme (ou 5 heures par livre).

Méthode de décongélation dans l'eau froide :

- Laissez la viande dans la barquette.
- Placez-la dans un récipient et immergez-le dans l'eau froide.
- Changez l'eau chaque heure au minimum.
- Comptez 2 heures de décongélation par kilogramme (ou 1 heure par livre).
- Une fois la viande de dindon dégelée, vous devez la placer au réfrigérateur et la cuire dans les 48 heures suivantes.

CONSERVATION

Consultez la date de péremption sur l'emballage pour déterminer combien de temps la viande de dindon frais peut être conservée sans danger au réfrigérateur. Si aucune date n'est indiquée, Santé Canada recommande d'utiliser la viande de dindon réfrigérée dans les 2 ou 3 jours suivant l'achat.

Après avoir fait cuire votre dindon, gardez-le au chaud (plus de 60 °C [140 °F]) ou réfrigérez-le (sous 4 °C [40 °F]).

Conservation des coupes de dindon congelées :

Les coupes de dindon peuvent être stockées jusqu'à six mois au congélateur. Le dindon haché congelé se conserve jusqu'à deux ou trois mois.

Ne le congelez pas de nouveau après l'avoir décongelé!

Conservation des coupes de dindon cuites :

Le dindon cuit et les coupes froides peuvent être placées dans un contenant fermé, un sac de plastique ou du papier d'aluminium et se conserver jusqu'à quatre jours au réfrigérateur et trois mois au congélateur.

Ne laissez pas votre dindon à la température ambiante pendant plus de 2 heures!



CUISSON

Coupes de dindon non désossées

Faites cuire les poitrines, les cuisses, les pilons et les ailes jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à viande inséré dans la volaille, loin des os, indique 74 ° C (165 ° F).

Coupes de dindon désossées

Faites cuire les coupes désossées jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique à viande inséré profondément dans la volaille indique une température interne de 74 ° C (165 ° F).



COUPES DE BASE

Pilon



Ailes/petits pilon



Cuisses



Collets de dindon (Bouillon)



Poitrine



Médallions



Boulettes



Saucisses



Brochettes



Galettes



Cubes



Rôti de cuisse



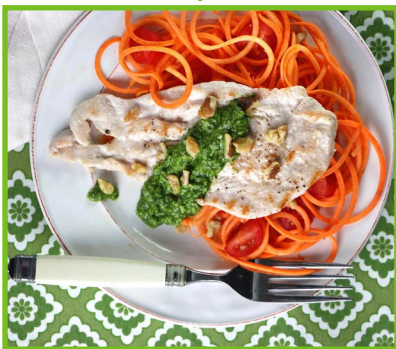
Dindon haché



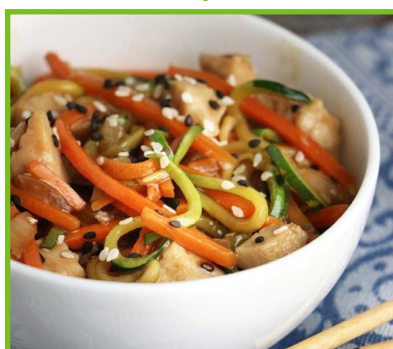
Pain de viande



Escaloppes



Lanières



Rôti de poitrine



Découvrez les différentes coupes de dindon!

Si vous ne les trouvez pas en magasin, informez-vous auprès de votre épicier ou de votre boucher.

Visitez la section **Découpes de dindon** de dindoncanadien.ca pour en apprendre davantage sur les coupes offertes, savoir comment les sélectionner et les préparer, et découvrir de délicieuses idées de recettes.

SITE NATIONAL



RECETTES

Affamé?

DINDON ENTIER

L'ABC pour toute l'année

DÉCOUPES DE DINDON

Facile comme bonjour!

NUTRITION

Information

RESSOURCES

Informez-vous!

ÉVÉNEMENTS

Quoi de neuf?

BULLETIN ÉLECTRONIQUE

Inscrivez-vous

VARIÉTÉ & VERSATILITÉ

Les découpes de dindon canadien disponibles vous offrent des options toutes l'année et à tout les repas. Voyez comment utiliser les découpes de dindon avec nos suggestions recettes, ou essayez-les dans vos recettes préférées.

DÉCOUPES DE DINDON

LA CUISSON DES
DÉCOUPES DE DINDON

DÉCONGÉLATION DE
DÉCOUPES DE DINDON

CONSERVATION DES
DÉCOUPES DE DINDON

DÉCOUPE D'UN DINDON
ENTIER CRU

MANIPULATION
PRUDENTE DES ALIMENTS

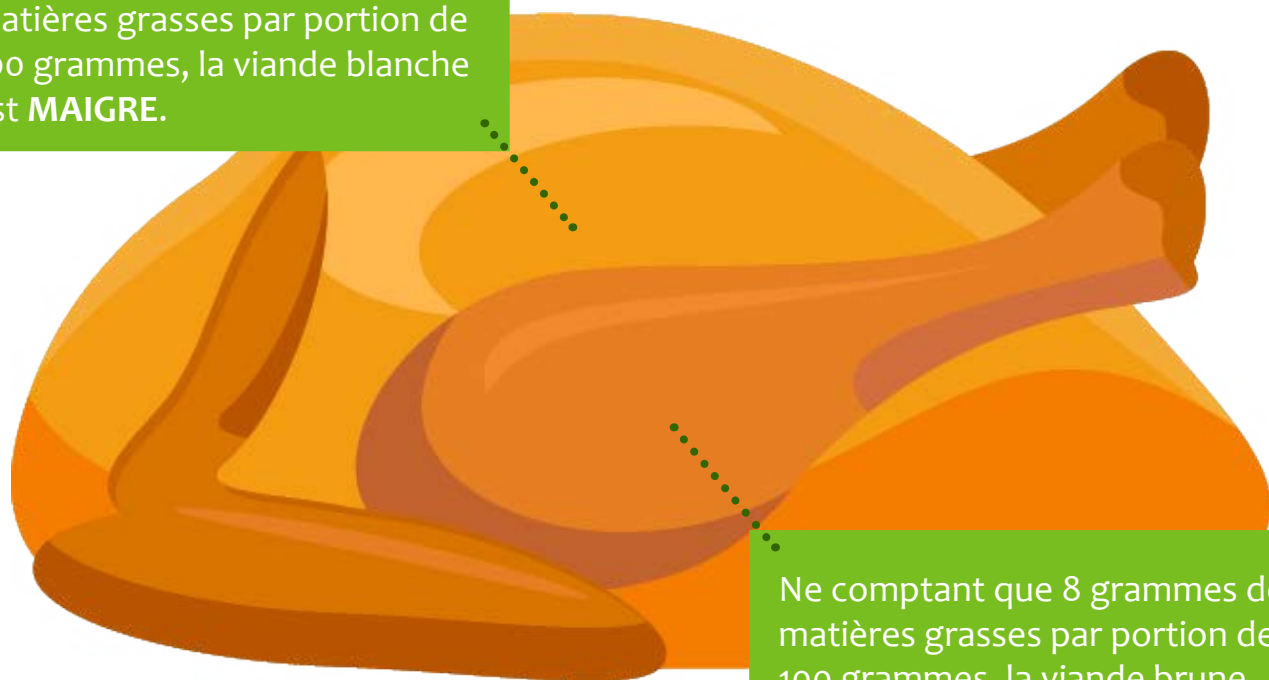


VALEUR NUTRITIVE

Le dindon est une importante source d'éléments nutritifs et peut faire partie d'une alimentation équilibrée.

Pour obtenir plus de renseignements, visitez le dindoncanadien.ca/nutrition.

Ne comptant que 3 grammes de matières grasses par portion de 100 grammes, la viande blanche est **MAIGRE**.



Ne comptant que 8 grammes de matières grasses par portion de 100 grammes, la viande brune est **MAIGRE**.

- Chaque calorie contient une foule d'éléments nutritifs bons pour la santé, comme le **FER**, le **ZINC** et le **SÉLÉNIUM**. Ces éléments sont particulièrement présents dans la viande brune.
- Riche en **PROTÉINES**. Chaque portion de 100 grammes comporte environ 30 grammes de protéines de qualité.
- Toutes les coupes de dindon frais ont naturellement une teneur réduite en **SODIUM**.
- La viande blanche et la viande brune sont toutes deux d'excellentes sources de **VITAMINE B12**.

VOUS N'ÊTES PAS RASSASIÉ?

Inscrivez-vous pour recevoir chaque mois notre bulletin électronique
Cuisiner le dindon canadien.

Avec le Dindon canadien, découvrez des idées de recettes, des conseils de nutrition et des solutions de planification des repas en plus de participer à notre concours mensuel.

Participez à la conversation!



CanadianTurkey



@Cdn_Turkey



CanadianTurkey



CanadianTurkey



CanadianTurkey



Élevé avec fierté^{MD}



**Sans ajout
d'hormones ni
stéroïdes**



**Élevés hors cages
en étant libres
de se déplacer**



**Moulée de
céréales
et oléagineux
mixtes**



**Accès libre à l'eau
et à la moulée 24
heures sur 24**



**Programmes
obligatoires
de salubrité des
aliments
et de soin des
troupeaux**



**550+ éleveurs
de dindon**

...par plus de 550 éleveurs de dindon canadiens.

Cette publication vous est offerte par les Éleveurs de dindon du Canada (ÉDC),
le porte-parole national des éleveurs canadiens de dindon.



7145, avenue West Credit,
bâtiment 1, bureau 202
Mississauga (Ontario) L5N 6J7

Tél. : 905-812-3140

eleveursdedindonducanada.ca