

E P I C U R E™

SOUPER DE DINDE ULTIME

MENU ET PRÉPARATIFS



Célébrez

À VOTRE FAÇON

E P I C U R E™

TOUT FESTIN ÉPIQUE COMMENCE PAR UN PLAN

Pourquoi ce souper de dinde est-il ultime? Parce que créer un festin mémorable pour la famille n'a jamais été aussi facile avec ces outils de planification et de préparation super simples, ces recettes faciles à suivre et ces mélanges d'épices polyvalents.



Le menu servira de 6 à 8 personnes et peut facilement être adapté à un groupe plus grand. Moins de convives autour de la table? Remplacez la dinde entière par une poitrine de dinde rôtie; c'est si simple!

DINDE RÔTIE ET SAUCE
FARCE SAUGE ET POMME
GRATIN DE POMMES DE TERRE
PETITS POIS DES FÊTES
CAROTTES RÔTIES AU MIEL
TARTE À LA CITROUILLE

MAGASINAGE

Utilisez la liste d'épicerie afin d'acheter les ingrédients frais et les essentiels du garde-manger pour 6 à 8 personnes.

PRÉPARATION

Mettez toutes les chances de votre côté et évitez de stresser! Suivez le plan de match pour commencer la préparation du festin une semaine à l'avance.

CUISSON DU FESTIN DES FÊTES

Utilisez ce guide étape par étape et suivez les instructions sur les emballages des produits pour concocter un repas qui impressionnera. Pour un festin encore plus facile, cuisinez les accompagnements au micro-ondes pendant que la dinde est au four. Utilisez l'**Étuveuse multi-usages** Épicure.

LISTE D'ÉPICERIE

FRUITS ET LÉGUMES

- ❑ **2 branches de céleri** (Farce sauge et pomme)
- ❑ **2 échalotes** (Petits pois des fêtes) | *Substitution* : ½ petit oignon rouge
- ❑ **1 petite pomme** (Farce sauge et pomme)
- ❑ **1 gousse d'ail** (Petits pois des fêtes)
- ❑ **2 lb (900 g) de carottes miniatures** (Carottes rôties au miel)
- ❑ **2 lb (900 g) de pommes de terre Russet**, environ 3 grosses (Gratin de pommes de terre)
- ❑ **4 tasses de petits pois congelés** (Petits pois des fêtes)

GARDE-MANGER

- ❑ **1 boîte (14 oz/398 ml) de lait de coco léger** (Tarte à la citrouille)
- ❑ **1 boîte (14 oz/398 ml) de purée de citrouille** (Tarte à la citrouille)
- ❑ **3 c. à table de miel** (Carottes rôties au miel) | *Substitution* : sirop d'érable
- ❑ **1 c. à table d'huile + une quantité pour badigeonner**
 - 1 c. à table (Petits pois des fêtes)
 - pour badigeonner (Dinde rôtie avec sauce)
- ❑ **¼ c. à thé de poivre de Cayenne**, facultatif (Carottes rôties au miel)

PROTÉINES

- ❑ **Dinde de 8 à 10 lb (4 à 5 kg)** (Dinde rôtie et sauce) | *Substitution* : poitrine de dinde désossée de 2 à 2 ½ lb (1 à 1,2 kg)

PRODUITS LAITIERS

- ❑ **2 tasses de lait**, au choix (Gratin de pommes de terre)
- ❑ **1 tasse de cheddar râpé**, facultatif (Gratin de pommes de terre)
- ❑ **2 à 3 c. à table de fromage à la crème**, facultatif (Petits pois des fêtes)
- ❑ **1 c. à table de beurre** (Carottes rôties au miel) | *Substitution* : huile
- ❑ **Crème à fouetter ou yogourt grec**, facultatif (Tarte à la citrouille)

BOULANGERIE

- ❑ **1 miche de pain**, au choix (Farce sauge et pomme)
- ❑ **1 fond de tarte graham de 9 po**, préparé, ou 1 croûte à tarte précuite (Tarte à la citrouille) | *Substitution* : pâte à tarte précuite



EN MANQUE D'ESPACE?

Remplissez une grande glacière de glace ou de sacs réfrigérants. C'est pratique pour ranger les légumes encombrants et les gros articles, lorsque vous faites votre préparation de repas. Mettez-la dans un coin de la cuisine, dans un garage frais ou sur la terrasse; ce qui vous convient! Les aliments froids doivent être gardés à une température ne dépassant pas 4 °C.

ARTICLES DE VAISSELLE

ÉTUVEUSE MULTI-USAGES

En silicone de qualité alimentaire approuvé par la FDA. Va au micro-ondes, au four et au lave-vaisselle.

Résiste à une chaleur allant jusqu'à 450 °F.

Super pour la préparation des repas. Parfaite pour cuire la farce au micro-ondes; transférer ensuite dans le Moule à muffins pour réchauffer au four des portions individuelles croustillantes avant de servir.

Cuire, piler et même servir la purée dans l'étuveuse!

Rangement intelligent et écologique : sa forme creuse permet de ranger facilement les restes au frigo. Mettre le couvercle et économiser sur la pellicule jetable.

Vient avec un Plateau multi-usages.

Utiliser le couvercle doté d'évents pour cuire les grains ou le riz au micro-ondes. Super pour réchauffer les restes. Disposer la purée au fond et les légumes ou la dinde sur le dessus.



MARMITE MULTI-USAGES

Mesures gravées à l'intérieur de la marmite, des deux côtés. Pas besoin de tasses à mesurer!

Couvercle en verre trempé doté d'une passoire intégrée et d'un bec verseur. Super pour verser facilement et sans dégât la sauce dans la saucière.

Préparer d'avance la Sauce aux fines herbes, puis y ajouter les jus de cuisson de la dinde, une fois rôtie. Réchauffer juste avant de servir.



MOULE À MUFFINS

En silicone de qualité alimentaire approuvé par la FDA. Va au micro-ondes, au four et au lave-vaisselle.

Résiste à une chaleur allant jusqu'à 450 °F.

Cavités souples faciles à remplir; chacune contient environ ¼ tasse.

Chaque moule a six cavités.

Super pour séparer en portions et préparer des mini farces.



ÉTUVEUSE RECTANGULAIRE

En silicone de qualité alimentaire approuvé par la FDA. Va au micro-ondes, au four et au lave-vaisselle. Résiste à une chaleur allant jusqu'à 450 °F.

Super pour cuire ou réchauffer de petites quantités. Idéal pour 1 à 2 portions.

Excellent pour servir la sauce aux canneberges!



WOK

En aluminium, pour une répartition uniforme de la chaleur; va au four jusqu'à 450 °F.

Le revêtement en céramique antiadhésive est facile à nettoyer et exempt de PFOA et de PTFE.

Parfait pour cuire les légumes ou des soupes, avec des restes.



PLAN DE MATCH

UNE SEMAINE AVANT

Commandez la dinde chez votre boucher local ou mettez une dinde congelée ou fraîche dans votre congélateur.



QUELLE DINDE ACHETER?

Dindes biologiques :

mangent uniquement des aliments bio*. Élevées sans antibiotiques, ni hormones de croissance.**

Dindes naturelles :

élevées à la ferme sans sous-produits animaux, ni administration d'hormones de croissance ou d'antibiotiques.**

Dindes en liberté : élevées avec un accès libre et continu à l'extérieur. Pas de garantie qu'elles sont élevées sans antibiotiques, ni hormones.

Dindes à auto-arrosage, imprégnées ou injectées :

dindes dont la poitrine est injectée d'une solution saline et d'huile végétale, pour une viande tendre et juteuse.

Dindes congelées :

simplement surgelées sous 0 °C dès qu'elles sont traitées.

DEUX JOURS AVANT

Allez chercher la dinde fraîche ou placez la dinde congelée dans le réfrigérateur. Estimez 24 h de décongélation au réfrigérateur pour chaque tranche de 5 lb (2,26 kg) de dinde.



Préparez la Tarte à la citrouille en suivant la recette; couvrez et réfrigérez. Se garde au frigo jusqu'à 3 jours. Pour de meilleurs résultats, ne pas congeler.



UN JOUR AVANT

Préparez la Farce sauge et pomme dans l'**Étuveuse multi-usages**. Couvrez et réfrigérez.



Préparez et faites cuire le Gratin de pommes de terre en suivant la recette. Laissez refroidir, couvrez et réfrigérez.



Préparez les plats de service. Collez des étiquettes pour indiquer quelle recette va dans quel plat.



Dressez la table, et relaxez avant le grand jour!



QUATRE HEURES AVANT

Faites rôtir la dinde; environ 3 h pour une dinde de 8 lb (4 kg) ou 45 minutes pour une poitrine de dinde. Pour vérifier la cuisson, insérez un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus épaisse. Il devrait indiquer 170 °F. Laissez reposer la dinde jusqu'à 30 minutes pour une viande moelleuse.



UNE HEURE AVANT

Pendant que la dinde est au four, faites cuire la farce au micro-ondes, environ 15 minutes. Transférez dans un plat de service et couvrez.



Sortez le Gratin de pommes de terre du frigo.



Préparez les Petits pois des fêtes et les carottes rôties au miel en suivant les recettes. Transférez dans un plat de service et couvrez.



Préparez la sauce et réservez dans une **Marmite multi-usages**. Ajoutez le jus de cuisson de la dinde. Réchauffez avant de servir.



Pendant que la dinde repose et que le four est toujours chaud, réchauffez le Gratin de pommes de terre, environ 30 minutes.



* Sans grains génétiquement modifiés, pesticides, ni sous-produits animaux.

** Traitées sans ingrédients, agents de conservation, ni colorants artificiels ajoutés.

DINDE RÔTIE ET SAUCE

TRUC : À court de temps? Pensez à rôtir une poitrine de dinde plutôt qu'une dinde complète. Préchauffez le four à 375 °F. Badigeonnez d'huile une poitrine de dinde désossée de 2 à 2 ½ lb (1 à 1,2 kg), puis frottez d'**Assaisonnement Dinde rôtie**. Disposez sur une **Plaque de cuisson** recouverte d'un **Tapis de cuisson**. Faites rôtir 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus épaisse de la poitrine indique 170 °F. Laissez reposer 10 minutes avant de dépecer.



TEMPS TOTAL : 2 h 30



8 portions



2,39 \$CA/2,03 \$US par portion

INGRÉDIENTS

8 à 10 lb (4 à 5 kg) de dinde

Huile, pour badigeonner

1 sachet d'**Assaisonnement Dinde rôtie**

SAUCE

2 c. à table de **Mélange Sauce aux fines herbes**

1 tasse d'eau froide

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (8 oz/224 g de dinde) : Calories 430, Lipides 17 g (Saturés 5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 240 mg, Sodium 230 mg, Glucides 1 g (Fibre 0 g, Sucres 0 g), Protéines 64 g.

Par portion (¼ tasse de sauce) : Calories 15, Lipides 0,1 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 35 mg, Glucides 3 g (Fibre 0 g, Sucres 0 g), Protéines 1 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Retirer les abats et le cou de la dinde (les garder pour un bouillon ou une soupe, si désiré). Disposer la dinde dans une rôtissoire, poitrine vers le haut. Badigeonner d'huile et frotter de l'assaisonnement.
3. Rôtir de 15 à 20 minutes par livre ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la cuisse indique 180 °F.
4. Retirer du four et recouvrir d'un papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes avant de dépecer.

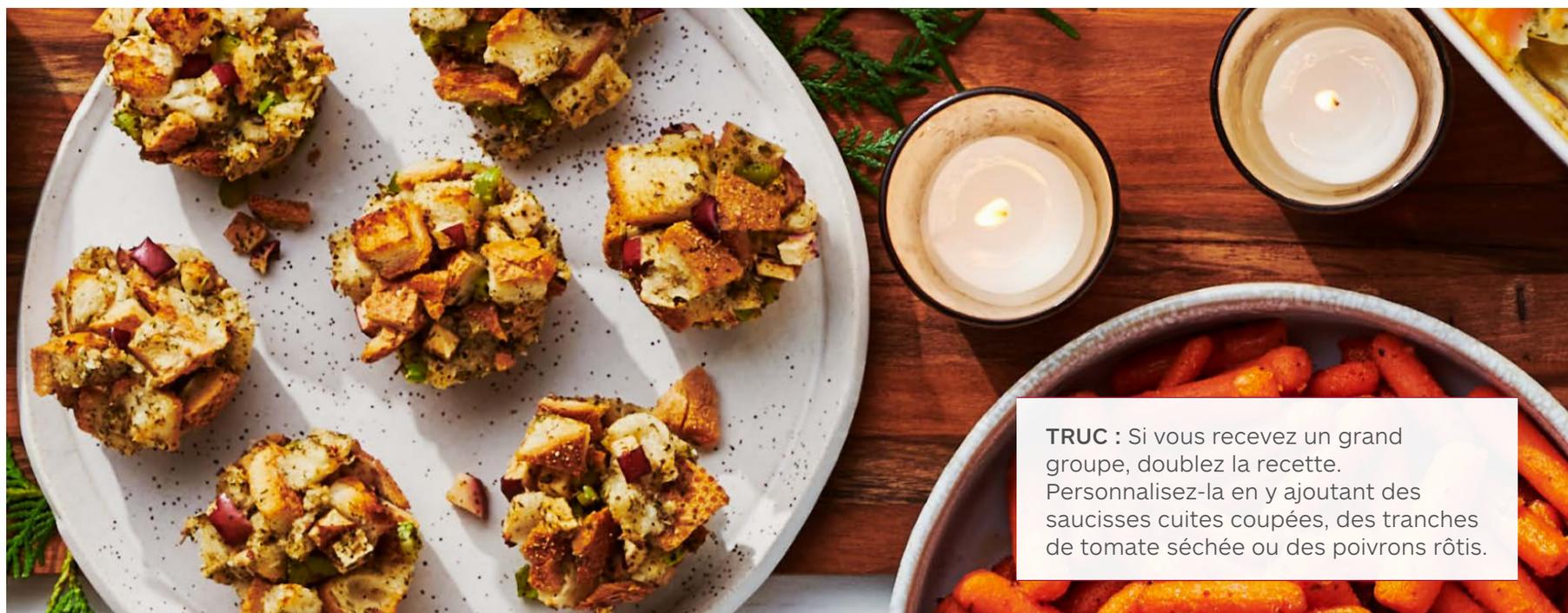
Sauce au micro-ondes

Dans un bol, fouetter le mélange dans l'eau. Cuire 2 minutes, mélanger, puis cuire 2 minutes de plus.

Sauce sur la cuisinière

Dans une **Marmite multi-usages**, fouetter le mélange dans l'eau. Porter à ébullition et fouetter constamment jusqu'à épaississement.

FARCE SAUGE ET POMME



TRUC : Si vous recevez un grand groupe, doublez la recette. Personnalisez-la en y ajoutant des saucisses cuites coupées, des tranches de tomate séchée ou des poivrons rôtis.



TEMPS TOTAL : 15 min



6 portions



0,59 \$CA/0,50 \$US par portion

INGRÉDIENTS

2 branches de céleri

1 petite pomme

6 tasses de cubes de pain rassis

2 c. à table d'**Assaisonnement Farce sauge et pomme**

½ c. à thé de **Sel marin**, facultatif

1 tasse de **Bouillon de légumes**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 80, Lipides 1 g (Saturés 0 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 140 mg, Glucides 15 g (Fibre 3 g, Sucres 4 g), Protéines 3 g.

INSTRUCTIONS

1. Trancher finement le céleri. Peler la pomme, si désiré. La couper en dés. Mettre les deux dans l'**Étuveuse multi-usages**.
2. Ajouter le pain, l'assaisonnement et le sel, si désiré. Mélanger. Arroser de bouillon et mélanger pour combiner.
3. Cuire au micro-ondes à puissance élevée, couvert, pendant 5 minutes.

Version mini : Répartir la farce cuite dans un **Moule à muffins** huilé. Réchauffer au micro-ondes ou dans un four à 350 °F.

GRATIN DE POMMES DE TERRE



TRUC : Garnissez de 1 tasse de fromage cheddar râpé avant la cuisson, si désiré.



TEMPS TOTAL : 1 h 40 min



8 portions



1,03 \$CA/0,88 \$US par portion

INGRÉDIENTS

1 sachet d'Assaisonnement Gratin de pommes de terre

2 tasses de lait, au choix

2 lb (900 g) de pommes de terre Russet, environ 3 grosses

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (environ $\frac{1}{3}$ tasse): Calories 150, Lipides 2,5 g (Saturés 1,5 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 10 mg, Sodium 210 mg, Glucides 26 g (Fibres 2 g, Sucres 3 g), Protéines 5 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans un grand bol allant au micro-ondes, mélanger l'assaisonnement avec le lait. Cuire au micro-ondes à intensité élevée 5 minutes, en fouettant à mi-cuisson (la sauce devrait avoir épaissi). Réserver.
3. Peler et couper les pommes de terre en tranches fines. Répartir $\frac{1}{3}$ dans une **Étuveuse multi-usages** ou un plat de 9 x 9 po huilé. Verser $\frac{1}{3}$ de la sauce préparée. Ajouter deux couches de plus pour finir avec le reste de sauce.
4. Cuire au four, couvert, pendant 40 minutes. Découvrir et poursuivre la cuisson pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que les pommes de terre soient tendres.

PETITS POIS DES FÊTES



TRUC : Pour une version crémeuse, ajoutez 2 à 3 c. à table de fromage à la crème en fin de cuisson.



TEMPS TOTAL : 15 min



8 portions



0,78 \$CA/0,62 \$US par portion

INGRÉDIENTS

2 échalotes

1 gousse d'ail

1 c. à table d'huile

1 c. à table d'**Assaisonnement Fêtes**

4 tasses de petits pois congelés

½ tasse de **bouillon de légumes**

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 70, Lipides 2 g (Saturés 0,3 g, Trans 0 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 55 mg, Glucides 10 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 3 g.

INSTRUCTIONS

1. Émincer finement les échalotes. Hacher l'ail.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les échalotes et l'ail; saupoudrer d'assaisonnement. Remuer souvent jusqu'à ce que ce soit tendre, 4 à 5 minutes.
3. Ajouter les pois et le bouillon. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pois absorbent la majeure partie du bouillon et soient chauds, 2 minutes. Égoutter l'excès de liquide, au besoin.

CAROTTES RÔTIES AU MIEL



TRUC : Pour réduire le temps de préparation, utilisez des mini carottes.



TEMPS TOTAL : 30 min



6-8 portions



0,44 \$CA/0,35 \$US par portion

INGRÉDIENTS

1 c. à table de beurre ou d'huile

3 c. à table de miel ou de sirop d'érable

1 c. à table de **Mélange Bouillon de légumes**

¼ c. à thé de poivre de Cayenne, facultatif

2 lb (900 g) de mini carottes

Sel marin et **Poivre noir**, au goût

Garnitures (facultatif) : persil frais haché ou oignon vert tranché

VALEUR NUTRITIVE

Par portion : Calories 80, Lipides 1,5 g (Saturés 1 g, Trans 0 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 105 mg, Glucides 16 g (Fibres 3 g, Sucres 12 g), Protéines 1 g.

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Faire fondre le beurre ou ajouter l'huile dans un **Wok** sur la cuisinière à feu moyen-élevé ou une grande sauteuse allant au four. Ajouter le miel, le mélange pour bouillon et le poivre de Cayenne, si désiré. Remuer pour combiner. Porter à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes pour que les saveurs se mélangent. Ajouter les carottes et éteindre le feu. Remuer pour enrober uniformément.
3. Placer le wok au four et faire rôtir, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 18 minutes. Retirer le wok du four et remettre sur la cuisinière à feu moyen-élevé. Remuer jusqu'à ce que les carottes soient uniformément glacées, 2 à 4 minutes. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Ajouter des garnitures, si désiré.

TARTE À LA CITROUILLE

Truc : Si vous utilisez un fond de tarte congelé, suivez les instructions de cuisson sur l'emballage avant d'ajouter la garniture.



TEMPS TOTAL : 1 h 10 (dont 1 h de refroidissement)



8 portions



1,62 \$CA/1,38 \$US par portion

INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Tarte à la citrouille**
1 boîte de 14 oz/398 ml de lait de coco léger
1 boîte de 14 oz/398 ml de purée de citrouille
1 fond de tarte Graham de 9 po ou autre fond précuit
Garnitures (facultatif) : crème fouettée ou yogourt grec

VALEUR NUTRITIVE

Par portion (1 pointe) : Calories 190, Lipides 7 g (Saturés 3,5 g, Trans 1,5 g), Cholestérol 0 mg, Sodium 320 mg, Glucides 31 g (Fibre 3 g, Sucres 17 g), Protéines 2 g.

INSTRUCTIONS

1. Dans une **Marmite multi-usages de 8 tasses**, fouetter le mélange avec le lait de coco. Porter à ébullition sur feu moyen-vif en fouettant souvent.
2. Retirer du feu; incorporer la purée de citrouille.
3. Verser dans le fond de tarte. Placer au réfrigérateur pour que la préparation prenne, au moins une heure. Si la tarte est préparée à l'avance, couvrir et réfrigérer toute la nuit.
4. Pour servir, couper en pointes et garnir de crème fouettée ou de yogourt, si désiré.

IDÉES RECETTES POUR LES RESTES DE DINDE



1. MINI MACARONI À LA DINDE

Combinez du Macaroni au fromage avec des restes de dinde, de sauce, de pois et de farce. Un repas ultime avec les restes des fêtes. [Voir la recette ici.](#)



2. DINDE TRANCHÉE

Tranchez finement de la dinde et préparez des sandwiches. Essayez le [Sandwich à la dinde](#) ou les [Sandwichs chauds et ouverts à la dinde](#), parfaits pour les lunchs de la semaine.



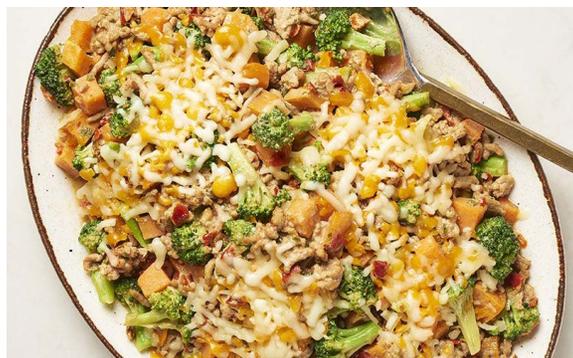
3. DINDE EFFILOCHÉE

Effilochez de la dinde et ajoutez-en aux [quesadillas](#) ou aux [burritos](#).



4. SOUPE

La [soupe](#) est une façon classique de passer les restes de dinde. Utilisez la carcasse de dinde pour préparer un [bouillon](#) maison!



5. PETITS DÉS

Coupez en dés vos restes de dinde et utilisez-les dans les recettes qui demandent de la dinde ou du poulet haché. Essayez : [Poêlée de dinde et brocoli](#), [Pâtes à la dinde tex mex](#), ou [Bol de dinde et riz au gingembre](#).



6. IL RESTE DE LA TARTE?

Si jamais il reste de la tarte à la citrouille, pulsez une pointe ou deux et utilisez-les pour remplacer la purée de citrouille dans la recette de [Crème glacée à la tarte à la citrouille](#). Autrement, inspirez-vous de ce [smoothie déjeuner](#) et pulsez les restes de tarte pour obtenir un frappé à la tarte à la citrouille. Préparez plus de dessert avec des restes de dessert!