

Dinde rôtie

durée totale **130 min.** 130 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2981 kJ / 710 kcal

Matières grasses: **18,6 g** Protéines: **67,9 g**
Glucides: **64,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	dinde
150 ml	de jus d'orange
2 càs	de miel
8 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5	baguette
150 g	de lard en dés
100 ml	de lait
1	œuf
3 càs	d'huile de colza
0,5	noix de muscade râpée
600 g	de pommes de terre épluchées
300 g	de choux de Bruxelles
300 g	de persil tubéreux
1	grenade

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la farce, couper la baguette en petits cubes. Faire revenir le lard dans une poêle avec 3 cuillères à soupe d'huile de colza. Ajouter les cubes de baguette et les faire griller.

Étape 2

Mettre ensuite le tout dans un saladier et arroser de lait et de 4 cuillères à soupe de sauce soja. Ajouter l'œuf et la noix de muscade râpée, bien mélanger le tout.

Étape 3

Placer une cocotte dans le four et préchauffer à 160 °C (chaleur voûte et sole).

Étape 4

Laver l'intérieur de la dinde et retirer l'excédent de graisse. Farcir la dinde avec le pain et la placer dans la cocotte. Faire cuire au four pendant environ 90 minutes.

Étape 5

Préparer le glaçage avec le miel, le jus d'orange et 4 cuillères à soupe de sauce soja Kikkoman. Après une heure de cuisson, badigeonner régulièrement la peau de la dinde avec le glaçage à l'orange et au soja.

Étape 6

Entre-temps, laver et sécher les pommes de terre, les choux de Bruxelles et le persil tubéreux. Éplucher la pomme de terre et la faire tremper dans de l'eau froide. Environ une demi-heure avant que la dinde ne soit prête, faire cuire les pommes de terre.

Étape 7

Éplucher le persil tubéreux et le couper à la dimension souhaitée. Retirer les feuilles extérieures des choux de Bruxelles, inciser le trognon en croix et les blanchir dans l'eau bouillante pendant environ 4 minutes.

Étape 8

Ajouter le persil tubéreux et les choux de Bruxelles à la dinde dans la cocotte pour la dernière demi-heure.

Étape 9

Couper la grenade en deux et taper sur l'extérieur à l'aide d'une cuillère en la tenant au-dessus d'un bol pour en récupérer les graines.

Étape 10

Pour les 10 dernières minutes de cuisson, augmenter la température du four à 200 °C (chaleur voûte et sole) et faire dorer la dinde. Badigeonner pour cela régulièrement la peau avec le glaçage.

Étape 11

Pour finir, servir la dinde avec des pommes de terre, le persil tubéreux et des choux de Bruxelles et garnir de graines de grenade.