

CUISSE DE DINDE AUX PETITS LÉGUMES

Novembre 2010 (Actualisé en janvier 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 cuisse de dinde (1,2 Kg)
- ★ 400 g de carottes fanes
- ★ 600 g de petits pois frais en cosse
- ★ 300 g de petits navets violets
- ★ 400 g de pommes de terre grenailles
- ★ 4 gousses d'ail
- ★ 2 échalotes
- ★ 15 cl de vin blanc sec
- ★ 1 tablette de bouillon de légumes
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 4 brins de persil
- ★ 50 g de beurre
- ★ 1 bouquet garni
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Égouttoir, Casserole, Cocotte en fonte, Sauteuse

Préparation : 25 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 9,40 € (soit 2,35 € par personne)



Recette :

Écosser les petits pois. Éplucher les carottes, les navets et les pommes de terre, rincer et égoutter. Débiter les carottes en tronçons, couper les navets en 4. Peler les échalotes. Hacher finement le persil. Dans une petite casserole, porter à ébullition 10 cl d'eau, arrêter le feu et ajouter la tablette de bouillon, mélanger jusqu'à dissolution. Dans une cocotte faire chauffer l'huile et 20 g de beurre, ajouter la cuisse de dinde et faire dorer à feu mi vif sur toutes les faces. Mouiller avec le vin blanc, ajouter le bouquet garni, saler, poivrer et cuire 50 minutes à couvert et à feu doux en retournant de temps en temps.

Dans une sauteuse, faire fondre le reste de beurre, ajouter les légumes (carottes, petits pois, navets, pommes de terre), les échalotes et les gousses d'ail en chemise, faire suer 5 minutes à feu mi vif en remuant continuellement. Couvrir de bouillon, saler, poivrer et poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert durant 25 minutes. Déposer la cuisse dans un plat chaud, entourer de légumes, arroser avec le jus de cuisson de la viande et parsemer de persil haché.

i À la place des petits pois frais, on peut utiliser des petits pois surgelés (300 g), moins onéreux et disponibles toute l'année.

Boisson :

Un Chiroubles servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.