



Dinde rôtie au romarin

Avec sauce à la poêle aux cèpes

Aucun menu de fêtes n'est complet sans la vedette : une dinde parfaitement assaisonnée. Le romarin, l'ail et l'oignon apportent des saveurs classiques au mélange d'épices et la riche sauce aux cèpes complète le plat.

Donne 10 portions

Ingrédients

¼ tasse de romarin frais haché
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'ail en poudre
1 c. à soupe de poudre d'oignon
1 c. à thé de poivre noir
1 dinde de 10-12 lb (décongelée si congelée), cou et abats enlevés
3 tasse de bouillon de poulet à faible teneur en sodium, et plus au besoin
½ oz de champignons porcini séchés, coupés en morceaux de 0,6 cm.
¼ tasse de poudre de marante, dissoute dans ¼ tasse d'eau froide.
Sel, au goût

Étapes

1. Mélanger le romarin, l'huile, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et 1 c. à thé de poivre. Placez la dinde sur une surface de travail, glissez délicatement vos doigts sous la peau et appliquez le mélange d'herbes de façon uniforme sur la viande. Mettez la dinde de côté pendant une heure à température ambiante. Si vous le préparez à l'avance, mettez la dinde toute la nuit au réfrigérateur, et retirez-la une heure avant de continuer.
2. Préchauffer le four à 400 °F. Disposer la dinde, côté poitrine vers le haut, sur une grille à rôtir placée dans un plat. Attachez les jambes et rentrez les ailes. Ajouter 0,6 cm de bouillon (environ 2 tasses) dans la poêle. Couvrez la dinde sans serrer avec du papier d'aluminium et faites-la rôtir pendant 1 heure.
3. Retirer le papier d'aluminium et arroser la dinde avec le jus de cuisson. Continuer à rôtir à découvert, en arrosant toutes les 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus épaisse de la cuisse atteigne 165°F (environ 2 ¼ à 2 ¾ du temps de cuisson total).
4. Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, combiner la tasse de bouillon restante avec les champignons et porter à ébullition. Retirer du feu, couvrir et mettre de côté.
5. Transférez la dinde sur une planche à découper et laissez-la reposer, lâchement recouverte de papier d'aluminium, pendant 20 minutes. Verser le jus de cuisson dans une tasse et mettre de côté pour laisser la graisse se séparer.
6. Ajouter le mélange de cèpes dans la rôtissoire et faites cuire à feu moyen. Portez à ébullition, en grattant les morceaux brunis à l'aide d'une cuillère.
7. Écrémer et jeter la graisse du jus de cuisson, ajouter le reste du liquide dans la casserole et porter à ébullition. Incorporer le mélange de marante en fouettant et faire cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe (30 à 60 secondes). Saler et poivrer au goût et transférer la sauce dans un bol.
8. Retirer la peau et découper la dinde. Servir la sauce à part.

Informations nutritionnelles

196 calories | 1 g glucides | 510 lipides | 3 g gras saturé | 1 g fibres | 24 g protéines | 82 mg sodium | 1 g sucre

Source : www.cleaneatingmag.com