



Roulade de dinde glacée à la grenade

Avec farce au riz sauvage et sauce

La dinde désossée se cuit rapidement et le rouleau fini est plus facile à découper à la table. Un glaçage à la grenade est appliqué au pinceau pendant le rôtiage et une sauce maison est versée au moment de servir.

Donne 10 à 12 portions

Ingrédients

1 dinde (12-14 lb), désossée avec la peau (Demandez au boucher de la préparer, en réservant la moitié des os pour la sauce)
1 c. à soupe de romarin frais haché
1 c. à soupe de sauge fraîche hachée
4 c. à thé de sel, divisé
2 c. à thé de graines de fenouil, hachées
1 c. à thé de poivre noir moulu, divisé
Huile d'olive, pour brossage

Pour la farce :

1 c. à soupe d'huile d'olive
2 échalotes, hachées finement
1 gousse d'ail, hachée
1 c. à soupe de romarin frais haché
2 c. à soupe de sauge fraîche hachée
2 tasses de chou frisé, haché
1 tasse de mélange de riz brun ou sauvage cuit
1 tasse de chapelure de blé entier
1/3 tasse de canneberges séchées
2 gros œufs
½ c. à thé de sel de mer
¼ c. à thé de poivre noir moulu

Étapes

Un jour à l'avance

1. Mettre la dinde sur une planche à découper. Passez vos doigts entre la viande et la peau pour détacher la peau en un seul morceau. Recouvrir la viande d'une pellicule plastique. À l'aide du côté plat d'un maillet à viande, piler doucement jusqu'à obtenir une épaisseur uniforme. Dans un petit bol, mélanger la sauge, le romarin, ¼ du sel, les graines de fenouil et la moitié du poivre. Frotter sur la viande. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Pour la farce : Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies (3 minutes). Ajouter l'ail, le romarin et la sauge et cuire jusqu'à ce que l'échalote soit molle et translucide, mais ne soit pas dorée (10 minutes). Ajouter le chou frisé et cuire jusqu'à ce qu'il commence à flétrir (2 minutes)
3. Transférer dans un grand bol et laisser refroidir. Ajouter le riz, la chapelure, les canneberges, les œufs, le sel et le poivre. Remuer pour mélanger. Réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.
4. Verser la farce au centre de la dinde. À partir d'un bord court, enrouler la viande autour de la farce et fixer avec des cure-dents. Enroulez la peau autour du rouleau de dinde. À l'aide de ficelle de cuisine, attacher le rouleau à tous les 2,5 cm. Envelopper dans du plastique et réfrigérer toute la nuit (jusqu'à 1 jour).

Roulade de dinde glacée à la grenade

Ingrédients

Pour la sauce :

4 tasses de bouillon de poulet ou de dinde

3 brins de thym frais

2 brins de romarin frais

1 c. à soupe de poudre de marante

1 c. à soupe d'eau

Sel de mer et poivre noir moulu, au goût

Pour le glaçage :

1 tasse de jus de grenade

½ tasse de bouillon de poulet ou de dinde

1 c. à soupe de miel brut

3 brins de thym frais

1 feuille de laurier

1 c. à thé de poudre de marante

1 c. à thé d'eau

Étapes

5. Faire de la sauce : préchauffer le four à 400°F. Ajouter les os de dinde dans une rôtissoire et faire rôtir en remuant à mi-chemin pendant une heure et demie. Transférer les os rôtis et les jus de cuisson dans une grande casserole et ajouter le bouillon, le thym et le romarin. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 heures. Filtrer le liquide et laisser refroidir. Écrémer la graisse et verser dans une casserole propre. Faire mijoter le liquide. Dans un petit bol, fouetter la farine de marante avec de l'eau jusqu'à consistance lisse, puis incorporer dans la sauce. Assaisonner avec du sel et du poivre. Laissez refroidir. Couvrir et réfrigérer.
6. Préparer la glaçure : Dans une petite casserole, mélanger le jus de grenade, le bouillon, le miel, le thym et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit légèrement réduit (8 minutes). Dans un petit bol, fouetter la farine de marante avec de l'eau jusqu'à consistance lisse, puis fouetter dans la glaçure. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle soit brillante et épaisse (1 minute). Filtrer dans un petit bol et laisser refroidir. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Même jour

7. Retirer le rouleau de dinde du réfrigérateur et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure. Préchauffer le four à 450 °F. Débarrasser le rouleau et sécher avec des essuie-tout. Placer dans une rôtissoire. Badigeonner légèrement d'huile et saupoudrer du reste de sel et de poivre. Rôtir jusqu'à ce que l'extérieur soit brun doré, environ 15 minutes.
8. Réduire le feu à 300°F. Rôtir, badigeonner de glaçage et de jus de cuisson toutes les 30 minutes, jusqu'à ce que le thermomètre inséré au centre indique 165 °F (2½ heures). Retirer du four, couvrir lâchement de papier d'aluminium et laisser reposer pendant 30 minutes. Entre-temps, dans une petite casserole, réchauffer la sauce à feu doux. Retirer les cure-dents du rouleau avant de le couper en tranches. Servir avec de la sauce.

Informations nutritionnelles

422 Calories | 16,7 g Glucides | 18 g de lipides | 5 g de lipides saturés | 1,7 g de fibres | 46,6 g de protéines | 994 mg de sodium | 0,1 g de sucre

Source : www.cleaneatingmag.com