Poitrine de dinde
chutney aux pommes et aux oignons

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 1 HEURE

QUANTITÉ : 8 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/8 de la recette)

Équivalences rénales :
4 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	**233 kcal**
Protéines	**30 g**
Glucides	**10 g**
Fibres	**1 g**
Lipides	**7 g**
Gras saturés	**2 g**
Cholestérol	**72 mg**
Sodium	**53 mg**
Potassium	**449 mg**
Phosphore	**247 mg**

INGRÉDIENTS

CHUTNEY :

2 oignons en dés

2 pommes en dés

1/3 tasse de vinaigre de cidre de pomme

1/2 tasse de jus de pomme

1 c. à thé de moutarde de Dijon

1 c. à soupe de sauge fraîche
(ou 1 c. à thé de sauge séchée)

1 kg de poitrine de dinde
(non désossée, avec la peau)

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'assaisonnement à volaille

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients du chutney dans une casserole et amener à ébullition. Laisser mijoter pendant une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Le chutney peut se préparer une journée à l'avance.
2. Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
3. Soulever délicatement la peau de la poitrine avec les doigts et, à l'aide d'une cuillère, glisser le chutney refroidi sous la peau.
4. Frotter la dinde avec l'huile d'olive et y saupoudrer l'assaisonnement à volaille.
5. Placer la poitrine de dinde dans une rôtissoire et cuire environ 1 heure ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 160 °F.
6. Couper en tranches et servir avec des légumes colorés comme les haricots verts et les poivrons rouges.

Remarque : *Vous pouvez servir le chutney en accompagnement au lieu de le glisser sous la peau de la poitrine de dinde.*

Source: Osez les saveurs ! Spécial des Fêtes 2012. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2012 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca