



Recette : Dinde farcie aux canneberges et à l'orange

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON TRADITIONNELLE: 4 H 30 à 6 H

CUISSON HYPOTOXIQUE : 10 H 30 à 12 H

INGRÉDIENTS

- 1 dinde surgelée d'environ 5 kg (11 lbs)
- Le jus d'un citron, fraîchement pressé
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- Huile, sel et poivre, au goût

Farce :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 135 g (1 tasse) de céleri, haché finement
- 200 g (2 tasses) de poireaux, coupés en rondelles
- 350 g (4 tasses) de cubes de pain sec
- 120 g (1 tasse) de canneberges séchées
- 100 g (1/2 tasse) d'huile de coco * (fondre à feu doux)
- 60 g (1/4 tasse) de sherry
- 60 g (1/4 tasse) de jus d'orange, fraîchement pressé
- 15 ml (1 c. à soupe) de zeste d'orange bio
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2 pincées de clou de girofle moulu
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre

PRÉPARATION

Dinde

1. Faire décongeler la dinde au réfrigérateur (2 à 3 jours) ou dans l'eau froide (5 à 6 heures).
2. Dans un bol, mélanger ensemble le jus de citron et l'eau. Utiliser ce mélange pour laver l'intérieur et l'extérieur de la dinde. Bien l'assécher à l'aide d'un papier essuie-tout.
3. **Cuisson traditionnelle:** préchauffer le four à 165 °C (325 °F).



Cette dinde farcie sera délicieuse accompagnée de la sauce aux canneberges et à l'érable.

CONSEIL PRATIQUE

* Il est important d'utiliser une huile de coco ferme à la température ambiante et légère au goût. Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers ou si vous suivez le régime hypotoxique, vous pouvez remplacer l'huile de coco par du beurre clarifié (ghee). Ce beurre, appelé aussi beurre de cuisson, est conforme au régime hypotoxique car la caséine (protéine du lait) est retirée de ce dernier.



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

Détails

Cuisson hypotoxique :préchauffer le four à 110 °C (230 °F).

4. Déposer la farce à l'intérieur de la dinde. Fixer les ailes sur les côtés à l'aide de cure-dents et attacher les cuisses à l'aide d'une ficelle à cuisson.
5. Déposer une grille dans le fond d'une grande rôtissoire et y déposer la dinde, la poitrine vers le haut.
6. Badigeonner d'huile le dessus de la dinde. Saler et poivrer, au goût. Couvrir et cuire au four sur la grille centrale selon le temps indiqué plus haut pour le mode de cuisson choisi.
7. Utiliser un thermomètre à viande qui sera enfoncé dans la cuisse, près de la poitrine mais sans toucher l'os. La dinde sera prête lorsque le thermomètre indiquera une température de 82 °C (180 °F). Le temps de cuisson pourra varier selon la grosseur de la dinde et la rôtissoire utilisée. Les rôtissoires à revêtement foncé cuiront en général plus rapidement que celles à fini plus clair.
8. **Cuisson traditionnelle** : retirer le couvercle après 3 heures de cuisson et arroser ensuite la dinde à toutes les 30 minutes jusqu'à la fin de la cuisson.

Cuisson hypotoxique : retirer le couvercle après 8 heures de cuisson et arroser ensuite la dinde à toutes les 30 minutes jusqu'à la fin de la cuisson.

Farce

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et y faire revenir à feu doux l'oignon, le céleri et les poireaux pendant 10 minutes en remuant fréquemment.
2. Déposer dans un grand bol, ajouter les autres ingrédients et bien mélanger le tout.