

Suprême de dinde, Chou de Savoie, Gingembre, Graines de moutarde

Recette pour 4



Description

Tranches de dindon du Québec marinées et laquées, servies sur du chou de Savoie cuisiné au gingembre frais et des graines de moutarde façon pickle.

L'astuce du chef

Faites très attention à ne pas surcuire les escalopes de dindon. Étant donné que cette protéine est très maigre, elle deviendra sèche rapidement.

Ingrédients

Dindon

- 600 Gr Poitrine de dinde
- 1 Unité(s) Orange
- 0.50 Tasse(s) Sauce soya
- Sel et poivre
- Huile végétale

Choux de Savoie

- 0.50 Unité(s) Chou de savoie
- 1 Unité(s) Carotte
- 1 Unité(s) Oignon
- 3 Gousse(s) Ail
- 1 Morceau(x) Gingembre frais
- Sel et poivre
- Huile végétale

Pickle de moutarde

- 2 Cuil. à soupe Graines de moutarde
- 100 Ml Vinaigre de riz
- Sel et poivre
- Huile végétale

Garniture

- 1 Poignée(s) Coriandre fraîche
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Taillez la poitrine de dindon en escalopes. Pressez l'orange et conservez le jus. Taillez au couteau le plus finement possible le chou et l'oignon. Taillez la carotte en fines juliennes. Pelez et hachez l'ail ainsi que le gingembre. Ciselez les feuilles de coriandre.

Pickle de moutarde

Dans une petite casserole, réunissez le vinaigre de riz et les graines de moutarde. Portez le tout à ébullition et laissez frémir 5 minutes. Laissez reposer avec un couvercle 10 minutes avant de servir.

Dindon

Mélangez la sauce soya et le jus d'orange. Versez cette préparation sur vos escalopes de dindon et laissez mariner une trentaine de minutes. Enlevez le surplus de marinade et égouttez les escalopes. Faites colorer les tranches de dindon dans une poêle préalablement chauffée avec un filet d'huile végétale. Au besoin, terminez la cuisson au four. Le dindon sera prêt lorsque le thermomètre à viande indique 72°C. Laissez reposer 2 minutes avant de tailler en lanières.

Chou de Savoie

Faites chauffer une grande poêle ou un wok avec un filet d'huile végétale. Lorsque l'huile est fumante, commencez par faire sauter les oignons et les carottes. Après une minute de cuisson, ajoutez le chou et poursuivez la cuisson 2 minutes. Terminez en ajoutant l'ail et le gingembre. Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

Montage

Dans vos plats de présentation, déposez au fond le chou de Savoie cuisiné. Placez quelques lanières de dindon sur le chou avant de terminer le dressage avec les graines de moutarde en pickles et les feuilles de coriandre.

Bon appétit!