Côté Sain & Côté Gourmand

La chronique sur la saine alimentation

Anic Morissette, nutritionniste, Programme Mieux-être

Décembre 2017 — numéro 21

Le Temps des fêtes... En quelques conseils et de la dinde au menu !

Nous sommes plusieurs à anticiper le Temps des fêtes. Les sentiments sont partagés, passant d'un état euphorique à un état de panique.

Quoi cuisiner ???

Pourquoi pas de la dinde ! Parce-ce que la dinde c'est bon et qu'elle a tout pour plaire à tous.

Cette chronique, qui clôt l'année 2017, fournie quelques conseils pour vous aider dans le Temps des fêtes.

Les 3 P pour minimiser le stress des préparatifs :

Planification

Pensez simplicité. C'est l'ingrédient magique pour profiter du repas avec les gens qu'on aime. Établissez un menu réaliste qui tiendra compte du temps alloué et des personnes qui pourront participer aux différentes tâches. Répartissez les tâches et espacez-les en prévoyant suffisamment de temps pour chacune. Par exemple : optez pour des recettes qui peuvent être préparées et congelées à l'avance, divisez les achats, maximisez vos déplacements, de sorte que le jour **J**, la dinde sera votre seule préoccupation.

Partage

Profitez de cette période de festivités pour cuisiner en famille. Invitez les enfants, petits et grands, à mettre la main à la pâte et pourquoi ne pas demander à vos invités de contribuer aux préparatifs.

Partagez les restes de dinde et des autres délices. Ils feront des heureux pour les jours où l'énergie sera moins au rendez-vous.

Plaisir

Pendant les préparatifs, pensez à bouger, à relaxer. Faire un peu d'exercice entre les différentes tâches, permet d'évacuer le stress, procure un regain d'énergie et prolonge le plaisir de cuisiner.

De plus, en ayant tout planifié vous optimiser vos chances d'avoir du plaisir et de festoyer dans la joie et l'allégresse. Savourez et appréciez chaque bouchée sans culpabilité. Aussi, ne sautez pas de repas pour éviter d'arriver affamé, incapable de déguster à leur juste valeur les mets longuement préparés.

De l'achat à la table, astuces pour réussir sa dinde

À l'achat

- Recherchez le seau d'inspection.
- Vérifier la date «meilleur avant».
- Placez-la dans un sac de plastique pour éviter de contaminer les autres aliments de votre panier d'épicerie.

Avant la cuisson

- Placez la dinde sur un grand plateau pour éviter de contaminer les autres aliments et réfrigérez la dinde à ≤ 4°C.
- Pour une dinde congelée, la décongélation se fait au réfrigérateur. Prévoyez 5 heures par livre (500 g).
- Réfrigérez la dinde et la farce séparément.
- Retirer le sac d'abats avant la cuisson.

La cuisson

- Le temps de cuisson de la dinde peut varier selon le poids, le four, la rôtissoire et vos habitudes. Votre meilleur ami pour vous assurer d'une cuisson parfaite est le thermomètre.
- Températures visées : 74°C (165°F) pour la poitrine et 82°C (180°F) pour la cuisse et 74°C (165°F) pour la farce.
- Temps de cuisson **minimum**, dindon entier cuit au four à 160°C (325°F) :

DINDON ENTIER	FARCI	NON FARCI
3,5-4,5 kg (8-10 lb)	3h15 à 3h30	2h45 à 3h
4,5-5,5 kg (10-12 lb)	3h30 à 3h45	3h à 3h15
5,5-7 kg (12-16 lb)	3h45 à 4h	3h15 à 3h30
7-10 kg (16-22 lb)	4h à 4h30	3h30 à 4h

Après

- Il est recommandé de réfrigérer le reste de la dinde dans les 2 heures suivant sa sortie du four. Désossez la dinde et mettez les restes dans des contenants hermétiques. Ils se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur et 3 à 6 mois au congélateur.

Centre de promotion de la santé
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Aliment vedette en décembre: Le dindon du Québec

Le dindon est une viande maigre, tendre, faible en gras et très nutritive. Sa chair blanche se caractérise par un goût léger et délicat et sa chair brune par une saveur légèrement plus prononcée. Le dindon est une volaille qui se marie bien à plusieurs ingrédients et à toutes les sauces, au gré de votre imagination.

Trop souvent mis à l'honneur uniquement lors des grandes occasions, comme à l'Action de Grâce ou à Noël, le dindon est offert dans nos supermarchés sous plusieurs découpes (poitrine, cuisse, pilon, cubes, escalopes, etc.) au même titre que les autres volailles, permettant ainsi de préparer une multitude de recettes simples et savoureuses selon vos goûts et les aliments disponibles à la maison.

Référence : www.ledindon.qc.ca/recettes.html. Consulté le 11 décembre 2017

Le saviez-vous :

- La dinde qui orne votre table à Noël a peu de chance d'être un dindon sauvage. Il s'agit plutôt du dindon blanc, une variété développée durant les années 1950 pour offrir aux consommateurs des volailles plus en chair, à large poitrine, dont la chair et le plumage sont plus blancs.
- Excellente source de protéines, sa chair favorise le sentiment de satiété lors des repas et contribue, entre autres, à la formation des tissus (peau, ongles, cheveux), au développement et à la réparation des muscles, de même qu'au fonctionnement du système immunitaire.
- Le dindon est faible en gras lorsqu'on le compare à d'autres viandes, comme le bœuf et le porc.
- Le dindon est riche en vitamines du complexe B et en minéraux tels :
  Vitamine B3 : contribue au bon fonctionnement du système nerveux et facilite la libération de l'énergie contenue dans les protéines, les lipides et les glucides ;
  Vitamine B6 : contribue au bon fonctionnement du système immunitaire ;
  Vitamine B12 : un incontournable dans la fabrication des globules rouges qui transportent l'oxygène dans le sang
  Zinc, sélénium et phosphore : le zinc et le sélénium ont un rôle important dans la croissance et le fonctionnement du système immunitaire, alors que le phosphore contribue à la santé des os et des dents.

Référence : www.ledindon.qc.ca/recettes.html. Consulté le 11 décembre 2017
Référence : http://m.espacepourlavie.ca/blogue/du-dindon-sauvage-a-la-dinde-de-noel Consulté le 13 décembre 2017

Nos idées-recettes en décembre… pour égayer vos repas avec le dindon !

Dindon entier farci aux pommes et aux canneberges

Dinde et ses trois farces www.ricardocuisine.com/recettes/3303-dinde-et-ses-trois-farces

Poitrine de dindon farcie au brie et aux canneberges

Tourtière maison au dindon

Paëlla au dindon à la mijoteuse

Ressources supplémentaires

Pour célébrer le Temps des fêtes et en apprendre plus sur la dinde :

10 trucs nutrition pour profiter du Temps des fêtes

Bien manger pendant les fêtes

Tout sur la dinde. Chronique de Christina Blais
www.ricardocuisine.com/univers-ricardo/chimie-alimentaire/455-tout-sur-la-dinde

Achat et cuisson de la dinde

Le dindon du Québec

L'équipe du Centre de promotion de la santé vous souhaite un joyeux et délicieux Temps des fêtes !

Passez d'agréables moments entourés des personnes qui vous sont chères. Profitez-en pour cuisiner avec vos enfants, jouer dehors, faire des activités sportives et de détente à chaque jour.