



## ROTI DE DINDE DORÉ AVEC ZESTE D'ORANGE, ÉPINARDS ET TOMATES SECHÉES AU SOLEIL

PORTIONS 4 | ÉCHANGES : 1 LÉGUME, 3 VIANDES MAIGRES

Vous n'avez pas besoin de faire cuire une dinde entière pour célébrer l'Action de Grâce ! Régalez-vous avec cette délicieuse alternative. Cette farce peut aussi servir de plat d'accompagnement ou être mélangée à des pâtes pour un repas rapide.

### Farce

- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 tasse d'oignon haché finement
- 1 tasse + 2 c. à soupe de bouillon de poulet sans sel ou de bouillon de légume
- 2 tasses de champignons hachés
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 2 tasses de jeunes épinards bien tassés.
- 2 c. à soupe de tomates séchées au soleil (pas dans l'huile), hachées
- 1 c. à café de zeste d'orange râpé
- 1/4 tasse de basilic frais
- Poivre fraîchement moulu
- 450 à 550 g de poitrine de dinde désossée, avec la peau

1. Mettre l'huile d'olive, l'oignon et le bouillon dans une sauteuse. Remuer à feu doux, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Cela prendra environ 5 minutes.
2. Ajouter les champignons et remuer jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé, environ 3-5 minutes.
3. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter les épinards et remuer environ 1 minute.
4. Ajouter les tomates séchées au soleil, le zeste d'orange, le basilic et du poivre noir fraîchement moulu. Retirer du feu. Laissez refroidir.
5. Insérer ce mélange sous la peau de la poitrine de dinde. Placer dans une rôtissoire et verser 1 tasse de bouillon ou de vin supplémentaire sur la dinde. Réfrigérer jusqu'au moment de rôtir.
6. Cuire au four à convection à 375°F (25-30 minutes) ou dans un four standard à 400°F (40-45 minutes) jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F. Peut être arrosé de jus de cuisson pendant la cuisson. Enlever la peau avant de servir.

Calories 180 | calories provenant de lipides 55 | Total des matières grasses 6,0 g | gras saturés 1,3 g | gras trans 0,0 g | cholestérol 50 mg | sodium 255 mg | potassium 660 mg | glucides Total 6 g | fibres alimentaires 2 g | sucres 3 g | protéines 25 g | phosphore 230 g