



Roulade de dinde avec un jus à l'oignon et au romarin

PRÉPARÉE AVEC DES CAROTTES COLORÉES, DES POMMES DE TERRE ET DES MANGE-TOUT AU PARMIGIANO REGGIANO



Pommes de terre à chair ferme



Carotte *



Romarin frais *



Carotte violette *



Carotte jaune *



Roulade de dinde *



Chutney d'oignon piquant *



Mange-tout *



Parmigiano reggiano *



Mayonnaise *

Total pour 2 personnes :
50 min.

Facile

Consommer dans les 5 jours

Chaque semaine, nous vous faisons découvrir une savoureuse recette bien copieuse. Préparez un succulent repas, dressez la table et régaliez-vous d'un bon morceau de viande et de trois délicieux accompagnements. Cette recette joue sur le mélange des saveurs. Le jus aux oignons et romarin que vous allez préparer est légèrement épicé grâce au chutney d'oignon. Il viendra contrebalancer les canneberges sucrées présentes dans la farce de la roulade de dinde. Pour terminer, vous saupoudrerez le parmigiano reggiano sur les mange-tout. Un délice !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, poêle, râpe, plaque de cuisson et papier sulfurisé.

Recette de roulades de dinde avec un jus à l'oignon et au romarin : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Pesez les **carottes**. Coupez-les en deux dans le sens de la largeur, puis en fins quartiers. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Détachez la moitié des feuilles de **romarin** des brins et ciselez-les. Réservez le reste séparément.



2 ENFOURNER

Dans le bol, mélangez les **carottes** et les **pommes de terre** ainsi que 1 cs d'huile d'olive par personne et le **romarin** ciselé. Salez et poivrez. Disposez ensuite le tout sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez 40 à 45 minutes en remuant de temps en temps.



3 CUIRE LA ROULADE

Faites chauffer 1 cs de beurre dans la poêle et faites saisir la **roulade de dinde** 4 à 8 minutes sur tous les côtés à feu vif ★. Mettez-la ensuite dans le plat à four et, en fonction de sa taille, enfournez-la 20 à 30 minutes. Elle est prête lorsqu'elle est dorée et que les jus sont clairs lorsque vous piquez la partie la plus épaisse.



4 PRÉPARER LE JUS

Préparez le bouillon. Faites à nouveau chauffer la poêle contenant la graisse de cuisson à feu moyen-vif. Ajoutez 150 ml de bouillon par personne, le **chutney d'oignon** et le reste de **romarin**. Mélangez bien et laissez le jus réduire jusqu'à obtenir la consistance désirée.



5 CUIRE LES MANGE-TOUT

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle. Faites sauter les **mange-tout** 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Pendant ce temps, râpez le **parmigiano reggiano** à l'aide de la râpe fine. Retirez les **mange-tout** de la poêle et mettez-les dans un beau plat.



6 SERVIR

Disposez la **roulade de dinde** sur un plat et coupez-la en tranches. Retirez le brin de **romarin** du jus, versez-le dans un bol et servez-le séparément. Saupoudrez les mange-tout de **parmigiano reggiano**. Présentez les **pommes de terre** et les **carottes** dans un grand bol pour que tout le monde puisse se servir. Servez la **mayonnaise** dans un petit plat séparé.

★ **CONSEIL** : Assurez-vous de ne pas brûler le beurre, car vous allez encore l'utiliser pour préparer le jus.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Carotte (g) *	50	100	150	200	250	300
Romarin frais (brins) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette (g) *	50	100	150	200	250	300
Carotte jaune (g) *	50	100	150	200	250	300
Roulade de dinde (g) 7) *	150	300	450	600	750	900
Chutney d'oignon piquant (g) 19) 22) *	20	40	60	80	100	120
Mange-tout (g) *	100	200	300	400	500	600
Parmigiano reggiano (g) 7) *	15	25	35	50	60	75
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de bœuf (ml)	150	300	450	600	750	900
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4410 / 1054	471 / 112
Lipides total (g)	58	6
Dont saturés (g)	17,1	1,8
Glucides (g)	86	9
Dont sucres (g)	19,4	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	5
Sel (g)	2,5	0,3

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !