

FICHE DE RECETTE

Cuisse de dinde façon "coq au vin"

Type de recette	
Nombre de portions	10
Temps de préparation	30MIN+2h30 + 30 MIN
Prix / Portion (HT) :	4,05

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ
Purée de butternut	Kg	
Haut ou bas de cuisse de dinde	kg	2
Vin rouge bio	kg	0,3
Oignons bio	Kg	0,5
Carottes bio	Kg	0,5
Lard fumé local	kg	0,5
Oignons grelots bio	kg	0,5
Beurre bio	kg	0,2
sucre	kg	0,1
sel et poivre	pm	
Farine bio	kg	0,2
eau	l	3
Champignons de paris bio	kg	0,5

Nettoyer les légumes, détailler en tronçons de 1cm les carottes et émincer les oignons

Assaisonner et colorer les cuisses de dinde dans la matière grasse

Ajouter les légumes, du thym, du laurier. Laisser colorer quelques minutes et singer avec la farine

Déglacer avec le vin rouge, laisser bouillir 2 minutes et décoller les sucs

Ajouter le fond de volaille ou l'eau

Porter à frémissement et cuire 1h30 (Cette cuisson peut également se faire au four)

Rectifier épaisseur et assaisonnement

En garniture: oignons glacés à brun, lardons sautés, champignons sautés

Les "+++ " pour la durabilité

Peu de déchets, utilisation de la carcasse de la dinde pour faire le fond, utilisation

d'ingrédients bio

ou AOC

13,5	2,7
8,5	0,255
2,54	0,127
2,16	0,108
11,2	0,56
1,1	0,055
12,04	0,2408
5,91	0,0591
	0
1,41	0,0282
	0
3,56	0,178
	0