

Sauté de dinde aux légumes d'automne : La recette gourmande pour les écoliers

Informations pratiques

- Nombre de couverts : 50 portions
- Temps de préparation : 30 minutes
- Temps de cuisson : 45 minutes
- Température de service cible : > 63°C

Ingrédients nécessaires

- 5 kg de filets de dinde coupés en dés réguliers
- 2 kg de carottes épluchées et coupées en rondelles
- 2 kg de courges (potimarron ou butternut) en cubes
- 1 kg de poireaux émincés
- 500 g d'oignons jaunes ciselés
- 1 litre de bouillon de volaille réduit en sel
- 50 ml d'huile de colza ou tournesol
- Herbes de Provence, sel et poivre

Étapes de préparation

- Faire revenir les dés de dinde dans une sauteuse ou un fourneau avec l'huile jusqu'à obtenir une coloration dorée.
- Ajouter les oignons et les poireaux, puis laisser suer pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
- Incorporer les carottes et les cubes de courge dans la préparation.
- Mouiller avec le bouillon de volaille et saupoudrer généreusement d'herbes de Provence.
- Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 à 40 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre juste avant le service.

Conseils du chef pour la cantine

- Privilégier une cuisson lente pour garantir le fondant de la dinde, très apprécié des plus jeunes.

- Servir accompagné de céréales complètes (boulgour ou riz complet) pour un apport en fibres optimal.
- Pour une présentation colorée, parsemer de persil frais ciselé juste avant la mise en ligne au self.
- Veiller au respect de la marche en avant lors du stockage des légumes frais et de la viande.