

# Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits (recette basse température)

Le blanc de dinde... Tout le monde me dit: « Oh trop sec ». Mais non, il est super tendre cuit sous vide basse température. Il fait partie de ces viandes qui sont sublimes par ce type de cuisson. Essayez la recette et vous m'en direz des nouvelles.

POUR LA RECETTE AU THERMOMIX CLIQUEZ ICI



Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits (recette basse température)



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 » et enfin « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 ».

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).

## Ingrédients pour 4 personnes

- un blanc de dinde d'environ 800g à 1 kg
- 80 g de pancetta ( 40 g pour la farce et 40 g pour le dressage)
- 40 g de pistaches (30 g pour la farce et 10 g pour le dressage)
- 150 g de ricotta
- 20 g de feuilles d'ail des ours et quelques unes de ses fleurs pour le dressage

- 2 jaunes d'œuf
- 6 beaux oignons
- huile d'olive
- vinaigre balsamique blanc
- thym frais et romarin
- sel poivre

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

## Préparation

- Dans un petit bol versez une cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive; salez et mélangez bien.



Mélangez bien

- Epluchez les 6 oignons et coupez-les en deux. Dans un plat posez une grande feuille de papier cuisson: la moitié de la feuille doit dépasser sur le côté le plus long de votre plat. Disposez les oignons dans le plat et versez par dessus le mélange huile olive et vinaigre balsamique blanc. Ajoutez des petites branches de thym et de romarin.



Disposez les oignons dans le plat et versez par dessus le mélange huile olive et vinaigre balsamique blanc

- Refermez la feuille de cuisson sur le plat et recouvrez le tout avec du papier aluminium. Enfournuez 1 h 30 à 180°.



Refermez la feuille de cuisson sur le plat et recouvrez le tout avec du papier aluminium

- Enfin fin cuisson , ôtez les herbes et mixez 4 demi oignons finement; rectifiez l'assaisonnement et réservez. Réservez les autres demi oignons entiers.



Mixez 4 demi oignons finement

- Posez les tranches de pancetta sur une feuille de papier cuisson et passez au four 10 mn à 180°; réservez.



Posez les tranches de pancetta sur une feuille de papier cuisson et passez au four 10 mn à 180°

- Hachez grossièrement les pistaches à l'aide d'un couteau.



Hachez les pistaches

- Hachez les feuilles d'ail des ours. Mélangez-les avec les 150 g de ricotta, les deux jaunes d'œuf , 30 g de pistaches et émiettez 40 g de pancetta séchée dans ce mélange ( le reste de la pancetta servira pour le dressage).



Hachez les feuilles d'ail  
des ours

- Ouvrir le filet de dinde en deux. Etalez le mélange précédent sur le filet.



Etalez le mélange précédent  
sur le filet

- Puis roulez ce dernier sur lui-même et posez-le sur l'extrémité d'un film alimentaire. Roulez le filet dans le film de manière à réaliser un boudin bien serré.



Roulez le filet dans le film  
de manière à réaliser un  
boudin bien serré

- Mettez le filet sous vide et cuisez-le au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 66° pendant 45 mn.



Mettez le filet sous vide et  
cuisez-le au bain marie à  
l'aide de votre  
Thermoplongeur à 66° pendant  
45 mn

- A la fin de la cuisson passez rapidement le filet sur toutes ses faces ( 30 secondes par côté) dans une poêle huilée bien chaude de manière à caraméliser l'extérieur.



Passez le filet de dinde  
rapidement dans une poêle  
bien chaude juste pour le

colorer

## Dressage

- Coupez le filet de dinde en tranches. Disposez un peu de purée d'oignon dans le fond de l'assiette et posez les tranches de dinde dessus. Puis posez deux demi oignons et décorez avec des morceaux de pancetta séchées et quelques pistaches.



Roulés de dinde, ail des ours et oignons confits ( recette basse température)