

Rôti de dinde roulé aux artichauts

Préparation: env. 25 min

Rôtissage: env. 80 min

Pour une large cocotte allant au four, graissée

- 1 **poitrine de dinde** (d'env. 1 kg) demander au boucher de la couper pour faire un rôti roulé ou la couper soi-même (voire à droite en bas)

Farce

- 1 boîte **de fonds d'artichauts**
(env. 400 g), rincés, égouttés,
grossièrement hachés
- 2 tranches **de jambon**, finement haché
- 3 **tomates**, épépinées,
en petits dés
- 2 tranches **de pain de mie**, trempé,
bien pressé, émietté
- 1 **gousse d'ail**, pressée
- 2 c. à soupe **de feuilles de thym**
- 1/4 de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**
- 1/2 c. à café **de sel**
- mélanger le tout dans une terrine
assaisonner
saler la poitrine de dinde des deux côtés,
mettre à plat

Garniture: répartir la farce sur la poitrine de dinde en laissant tout autour un bord d'env. 3 cm. Rouler à partir d'un des petits côtés. Attacher avec de la ficelle de cuisine, mettre dans la cocotte préparée.

Rôtissage: env. 20 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 240 °C. Réduire la température à 180 °C.

- 2 dl **de bouillon de poule**
- 1 dl **de vin blanc**
- 1 c. à soupe **de feuilles de thym**
- porter le tout à ébullition, verser sur le rôti,
cuire encore env. 1 heure en arrosant 2 ou
3 fois avec le jus de cuisson

Suggestion: tenir le rôti au chaud. Filtrer le jus de cuisson dans une casserole, porter à ébullition, retirer la casserole du feu. Ajouter, par portions, 50 g de beurre froid, en morceaux, en remuant au fouet et en remettant de temps à autre la casserole sur le feu pour chauffer la sauce; celle-ci ne doit pas cuire. Servir avec le rôti roulé.

Par personne: lipides 5 g, protéines 67 g, hydrates de carbone 11 g, 1512 kJ (361 kcal)



Inciser la poitrine de dinde (1): poser la poitrine de dinde sur le plan de travail, côté plat vers le bas. Inciser le filet du milieu vers l'extérieur, en laissant un bord d'env. 2 cm et ouvrir.



Inciser la poitrine de dinde (2): tourner la poitrine de dinde, inciser également l'autre côté, du milieu vers l'extérieur, en laissant un bord d'env. 2 cm et ouvrir. Aplatir un peu au besoin.