



Dinde rôtie à l'exotique

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 3 heures

5 unité SmartPoints par personne, 1 seul si on ne consomme pas la peau

Recette pour 6 personnes

Ingédients

- 1 dinde de 3 kg
- 3 oranges
- 1/2 ananas
- 1 mangue
- 1 C. à soupe de rhum
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

1. Préchauffer le four à 210°C (th. 7.) Saler et poivrer l'intérieur et l'extérieur de la dinde. Éplucher et couper 2 oranges en dés. Faire de même avec l'ananas et la mangue. Réunir le tout dans un saladier. Arroser de rhum et ciseler la coriandre au-dessus. Mélanger.

2. Farcir la volaille de cette préparation. La déposer dans un plat allant au four. La masser avec les épices et l'enduire d'huile d'olive. Enfournier pour 3 heures, en arrosant la dinde régulièrement avec son jus de cuisson. Ajouter le cas échéant un peu d'eau, s'il venait à en manquer.
3. Sortir la dinde du four. La laisser poser quelques minutes avant de prélever la farce à l'aide d'une cuillère. Découper ensuite la volaille en morceaux. Les servir dans chaque assiette, accompagné de la farce et arrosé du jus de cuisson.

Cette recette est proposée par WW, le nouveau Weight Watchers et son programme WW Liberté.