

## SUPRÊME DE DINDE ET SA SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE

### Etape 1

Temps de préparation : 15 min Temps de cuisson : 60 min



#### Ingrédients (6 personnes)

- ✓ 1,2 kg de dinde
- ✓ 35 g de farine
- ✓ 1 œuf avec 1 c. à soupe d'eau
- ✓ 35 g de chapelure
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c. à café d'herbes de Provence
- ✓ ½ c. à café de basilic sec
- ✓ Sel, poivre



- Préchauffer le four à 190° (th.6).
- Sur une planche à découper, déposer la dinde et la fariner.
- Badigeonner entièrement, à l'aide d'un pinceau, la dinde avec l'œuf mélangé à l'eau.
- Mélanger la chapelure avec les herbes de Provence, le basilic et un peu de sel et poivre.
- Couvrir la viande de la chapelure aux herbes
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et « marquer » la viande (faire revenir et dorer) pendant 5 minutes sur feu moyen.
- Mettre dans un sac de cuisson au four traditionnel, puis dans un plat et mettre à cuire au four pendant 1 heure (selon la taille).

Un plat que vous aurez plaisir à cuisiner et qui ravira toute la famille !



## SUPRÊME DE DINDE ET SA SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE

### Etape 2



#### Ingrédients

Pour la sauce à la moutarde :

- ✓ 530 g de lait entier
- ✓ 50 g de poudre de lait écrémé
- ✓ 85 g de beurre
- ✓ 40 g de farine (ou 55 g pour une sauce épaisse)
- ✓ 1 c. à café de sel
- ✓ 1 grosse pincée de muscade (facultatif)
- ✓ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- ✓ 1 c. à café de miel
- ✓ Poivre



Pendant que la viande cuit, préparer la sauce :

- Dans un bol, mélanger le lait et la poudre de lait au fouet. Faire chauffer au micro-ondes 2 minutes en mélangeant à mi-chauffage, pour qu'il tiédise.
- Dans une casserole faire fondre le beurre à feu doux et ajouter petit à petit la farine en mélangeant au fouet pour faire un roux (mélange à texture pâteuse).
- Incorporer le lait tiède en remuant légèrement au fouet pour éviter la formation de grumeaux. Cuire jusqu'à ce que le lait épaississe sur feu doux. Ajouter le sel et la muscade (facultatif).
- A cette sauce, ajouter la moutarde et le miel puis laisser mijoter 5 minutes environ (toujours sur feu doux).

Servir la viande accompagnée de sa sauce, dans un plat familial.