

Rôti de Dinde à la Moutarde et Estragon

 recette-pour-diabetique.com/roti-de-dinde-a-la-moutarde-et-estragon/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

- Déjeuner
- Volailles

Par Recettes Diabète et bien être | 18 juin 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



©recette.com

Un mariage parfait entre moutarde et estragon pour ce rôti de dinde.

La petite astuce pour alléger l'accompagnement est d'ajouter de la courgette coupée façon tagliatelles aux pâtes traditionnelles.

C'est aussi un moyen de faire manger des légumes aux enfants récalcitrants !

C'est assez fréquent que pour avoir un plat plus équilibré, j'utilise des légumes en guise d'accompagnement >> [exemple mes tagliatelles de légumes](#) .



Retrouvez une sélection de spiralisateurs pour réaliser vos tagliatelles de courgette sur Amazon:

>>> [Acheter en ligne](#)

Recette de Rôti de Dinde à la Moutarde et Estragon

- **Produit:** 1 rôti (4/5 Portions)
- **Glucides par part:** 27 g
- **Préparation:** 20 mins
- **Cuisson:** 55 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 15 mins

Les glucides proviennent principalement des pâtes (glucides complexes) - pour 4 part compter 27g de glucides par personne



Ingrédients

- 1 Rôti de filet de Dinde *d'environ 750g*
- 200 g Tagliatelles fraîches - compter 50g de glucides complexes pour 100g
- 400 g Courgette moins de 2g de glucides simples pour 100g
- 12 petits Oignon frais
- 2 cuillères à soupe Moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe Moutarde classique
- 15 cl Vin Blanc
- 20 cl Bouillon de volaille
- 5 branches estragon
- 2 branches Romarin (*facultatif*)
- 3 cuillères à soupe Crème fraîche épaisse
- 1 gousse Ail

Instructions

1. déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouillon de volaille et les branches de romarin.
2. Faire revenir le rôti dans une cocotte avec un peu d'huile d'olives et les oignons.
3. Ciseler les feuilles d'estragon - couvrir le rôti avec les 2 moutardes puis ajouter l'estragon.
4. Préchauffer le four à 220° - Couvrir la cocotte et mettre au four à 180° pendant environ 50 minutes en retournant à mi cuisson.
5. En fin de cuisson retirer le rôti pour le trancher. Remettre la cocotte sur le feu pour réduire le jus - ajouter la crème fraîche, mélanger et réserver.
6. A l'aide d'un économiseur ou d'un spiralisateur tailler les courgettes en fine lanières comme des tagliatelles.

7. Cuire les pâtes de courgette dans un grand volume d'eau bouillante pendant 3 minutes puis ajouter les tagliatelles 3 minutes supplémentaires. Servir avec la volaille et la sauce

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Plat principal
- **Niveau de difficulté:** Modéré

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Moelleux Chocolat Mascarpone et sa crème anglaise sans sucre
Recette suivante → Lasagnes de Boeuf à la provençale

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)