



3 BONNES RAISONS D'AIMER LA DINDE

La viande de dinde est pauvre en graisse mais riche en acides gras insaturés, très recommandée pour une alimentation équilibrée,

La viande de dinde est un excellent fournisseur de protéines indispensables pour entretenir ou développer la masse musculaire,

La viande de dinde a une faible teneur en cholestérol et elle est une véritable mine de vitamines et de minéraux.

C'EST BON,
C'EST SAIN,
C'EST MALIN !



**LA TOQUE
BRETONNE**

KERVIDANOU 2 - MELLAC
29300 QUIMPERLÉ

CUISINEZ LA DINDE AVEC VOTRE ENFANT...

...AVEC TY
CHEF !

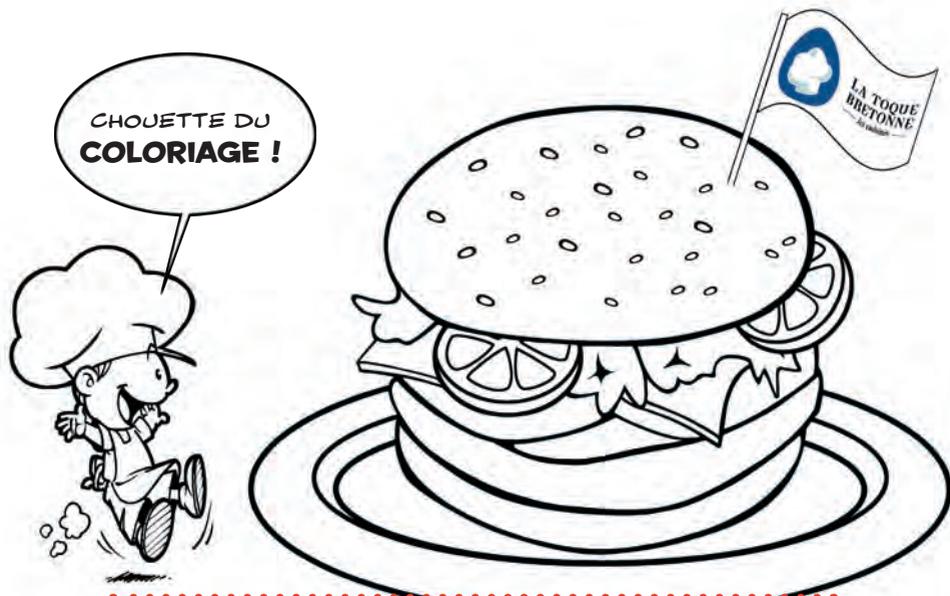


CAHIER D'ÉVEIL CULINAIRE
5 RECETTES FACILES !
NUMÉRO 1



**LA TOQUE
BRETONNE**

REJOIGNEZ-NOUS SUR   LA TOQUE BRETONNE
RETROUVEZ NOS PRODUITS CHEZ VOTRE BOUCHER PRÉFÉRÉ



TRÈS FACILE



15 MIN



CUISSON 5 MIN



FILET

BURGER FROID À LA DINDE

DE LA TOQUE BRETONNE



INGRÉDIENTS

- 4 pains à burger
- 1 beau filet de dinde
- 2 tomates
- De la salade
- 1 oignon si tu aimes ça !
- Du ketchup
- 4 tranches d'emmental
- Des herbes aromatiques
- De l'huile d'olive

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Demande à ton assistant d'allumer le four à 180°C. Pose le filet de dinde dans un plat allant au four. Avec un pinceau alimentaire, recouvre-le d'huile d'olive et saupoudre d'herbes aromatiques.
- 2 Donne le plat à ton assistant pour qu'il cuise le filet au four 25 min à 180°C
- 3 Demande à ton assistant de couper en 2 les pains à burger, en rondelles les tomates et l'oignon et en tranches le filet de dinde.
- 4 Prend le dessous d'un pain burger, pose dessus une feuille de salade, puis 2 tranches de tomates, 2 tranches d'oignons, un morceau de dinde (ou 2 si tu es gourmand !) et une tranche d'emmental. Pose par-dessus le tout le chapeau du pain burger. Déguste ton délicieux sandwich dans ton endroit préféré !

BON APPÉTIT !



CONSEIL :

Afin de réussir ta recette, tu auras besoin d'un assistant adulte pour la cuisson et la découpe des aliments !



TRÈS FACILE
 10 MIN
 CUISSON 12 MIN
 SOT-L'Y-LAISSE

OMELLETES À LA DINDE

DE LA TOQUE BRETONNE



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 5 sot-l'y-laisse de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 150g de mozzarella rapée
- Sel et poivre
- 20g de beurre
- Pour la présentation :
salade et tomates cerises

ÉTAPES DE PRÉPARATION

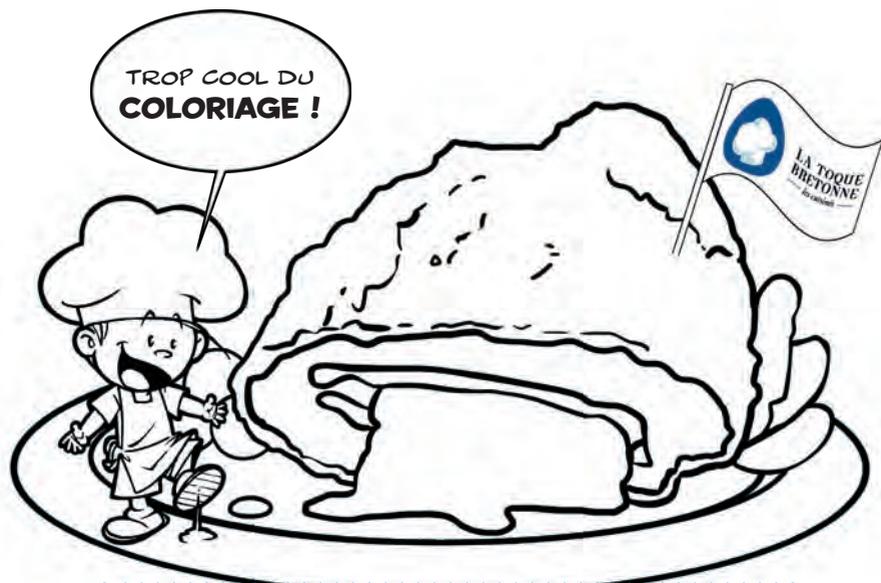
- 1 Demande à ton assistant d'allumer le four à 200°C et de découper les Sot-l'y-laisse et les poivrons en cubes.
- 2 Dans un saladier, casse les œufs et mélange-les.
- 3 Dans le saladier avec les œufs, mélange les poivrons, la dinde, la mozzarella, le sel et le poivre.
- 4 A l'aide d'un pinceau, beurre 4 moules à Muffins. Verse ta préparation équitablement dans les moules.
- 5 Demande à ton assistant de mettre tes omelettes à cuire 12 minutes à 200°C.
- 6 Dresse tes omelettes dans une assiette avec de la salade et des tomates cerises !

BON APPÉTIT !



CONSEIL :

Afin de réussir ta recette, tu auras besoin d'un assistant adulte pour la cuisson et la découpe des aliments !



FACILE



15 MIN



CUISSON 5 MIN



ESCALOPES

LES CORDONS BLEUS DE DINDE

DE LA TOUQUE BRETONNE



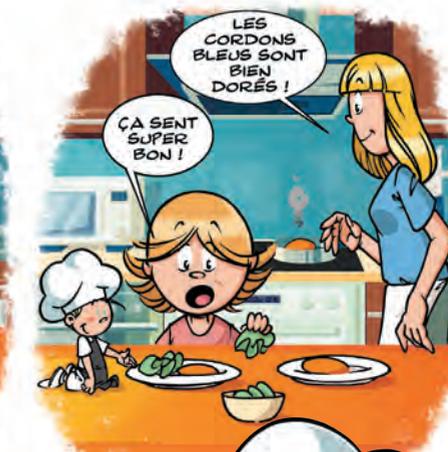
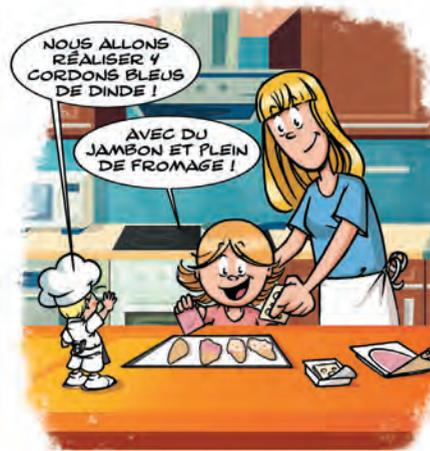
INGRÉDIENTS

- 4 escalopes de dinde
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 tranches d'emmental
- 4 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de chapelure
- 1 œuf
- 20g de beurre demi sel

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Dispose devant toi les 4 escalopes de dinde à plat.
- 2 Sur la moitié de chaque escalope, mets $\frac{1}{2}$ tranche de jambon.
- 3 Sur chaque tranche de jambon, dépose une tranche d'emmental.
- 4 Remets $\frac{1}{2}$ tranche de jambon par-dessus l'emmental. Replie l'escalope pour enfermer le jambon et l'emmental à l'intérieur.
- 5 Prends une escalope garnie et trempe la d'abord dans la farine pour la recouvrir, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Fais la même chose pour les 3 autres puis présente-les sur une assiette.
- 6 Donne l'assiette à ton assistant pour qu'il les cuise quelques minutes dans une poêle avec 20g de beurre.
- 7 Présente ton cordon bleu sur une assiette avec de la salade.

BON APPÉTIT !



CONSEIL :

Afin de réussir ta recette, tu auras besoin d'un assistant adulte pour la cuisson et la découpe des aliments !



* DÉLICIEUX

FACILE 20 MIN CUISSON 10 MIN HAUT DE CUISSE

SAMOUSSAS À LA DINDE

DE LA TOQUE BRETONNE



INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de bricks
- 2 hauts de cuisse de dinde désossés
- 4 Vaches qui rit
- 1 boîte de petits pois
- Sel et poivre
- 2 œufs entiers

ÉTAPES DE PRÉPARATION

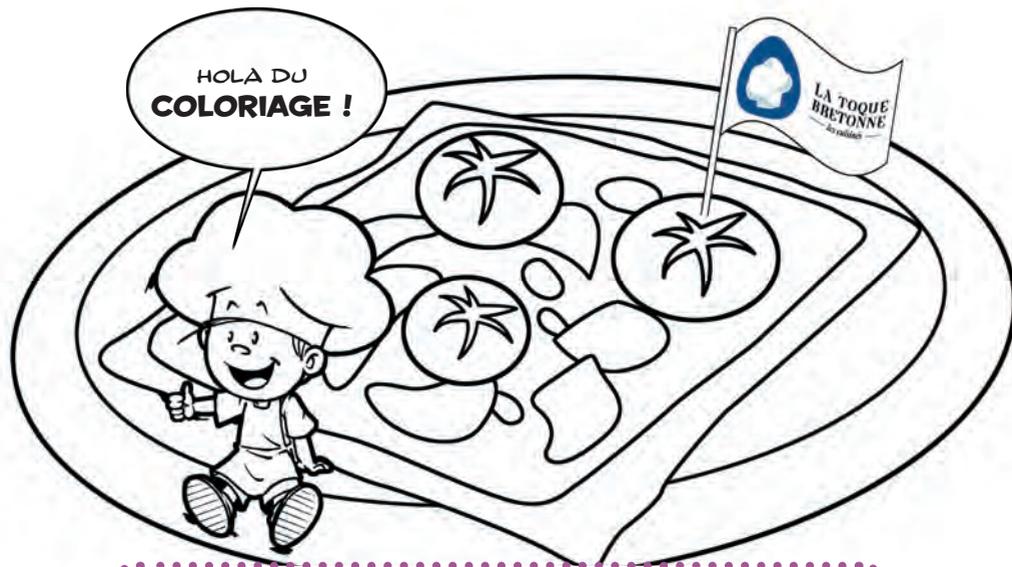
- 1 Demande à ton assistant de préchauffer le four à 180°C, de hacher au couteau le haut de cuisse de dinde et de couper les feuilles de bricks en 4 bandes.
- 2 Dans un saladier, mélange la dinde, les portions de Vache qui rit, les petits pois, le sel et le poivre.
- 3 Sur le bord de chaque bande, dispose une cuillère de ta préparation. Ramène l'angle droit sur le côté gauche et continue ton pliage pour obtenir un joli triangle.
- 4 Dans un bol, mélange les 2 œufs. Avec un pinceau, recouvre tes samoussas d'œuf et dépose les dans un plat allant au four.
- 5 Demande à ton assistant de les enfourner 10 min à 180°C.
- 6 Présente les sur une belle assiette avec de la salade.

BON APPÉTIT !



CONSEIL :

Afin de réussir ta recette, tu auras besoin d'un assistant adulte pour la cuisson et la découpe des aliments !



 TRÈS FACILE
  10 MIN
  CUISSON 10 MIN
  ESCALOPES

MINI-PIZZAS DE DINDE

DE LA TOUQUE BRETONNE



INGRÉDIENTS

- 2 pâtes à pizza rectangulaires
- 5 escalopes de dinde
- La Touque Bretonne
- Sauce tomate et basilic
- Mozzarella en billes
- Origan

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 A l'aide d'une roulette à pizzas et avec ton assistant de cuisine, découpe des carrés d'environ 8 à 10cm et la dinde en petits cubes.
- 2 Dépose tes carrés sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. A l'aide d'une cuillère, tartine la pâte avec la sauce tomate et basilic.
- 3 Dépose quelques cubes de dinde et une bille de mozzarella sur chacune des pizzas. Ajoute de l'origan sur le dessus.
- 4 Recouvre la plaque de papier aluminium et donne la à ton commis pour qu'il les fasse cuire 5 à 10min au barbecue !
- 5 Présente-les sur un plat avec quelques tomates cerises et de la salade.

BON APPÉTIT !



* MAGNIFIQUE



NE T'APPROCHE JAMAIS TROP PRÈS DU BARBECUE !



CONSEIL :

Afin de réussir ta recette, tu auras besoin d'un assistant adulte pour la cuisson et la découpe des aliments !