



## 3 BONNES RAISONS D'AIMER LA DINDE

Riche en fer  
renforce ton dynamisme et ton système immunitaire !

Riche en potassium et magnésium  
pour des muscles de super-héros !

Riche en vitamine B  
indispensable aux cellules pour avoir  
une belle peau et de beaux cheveux !

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

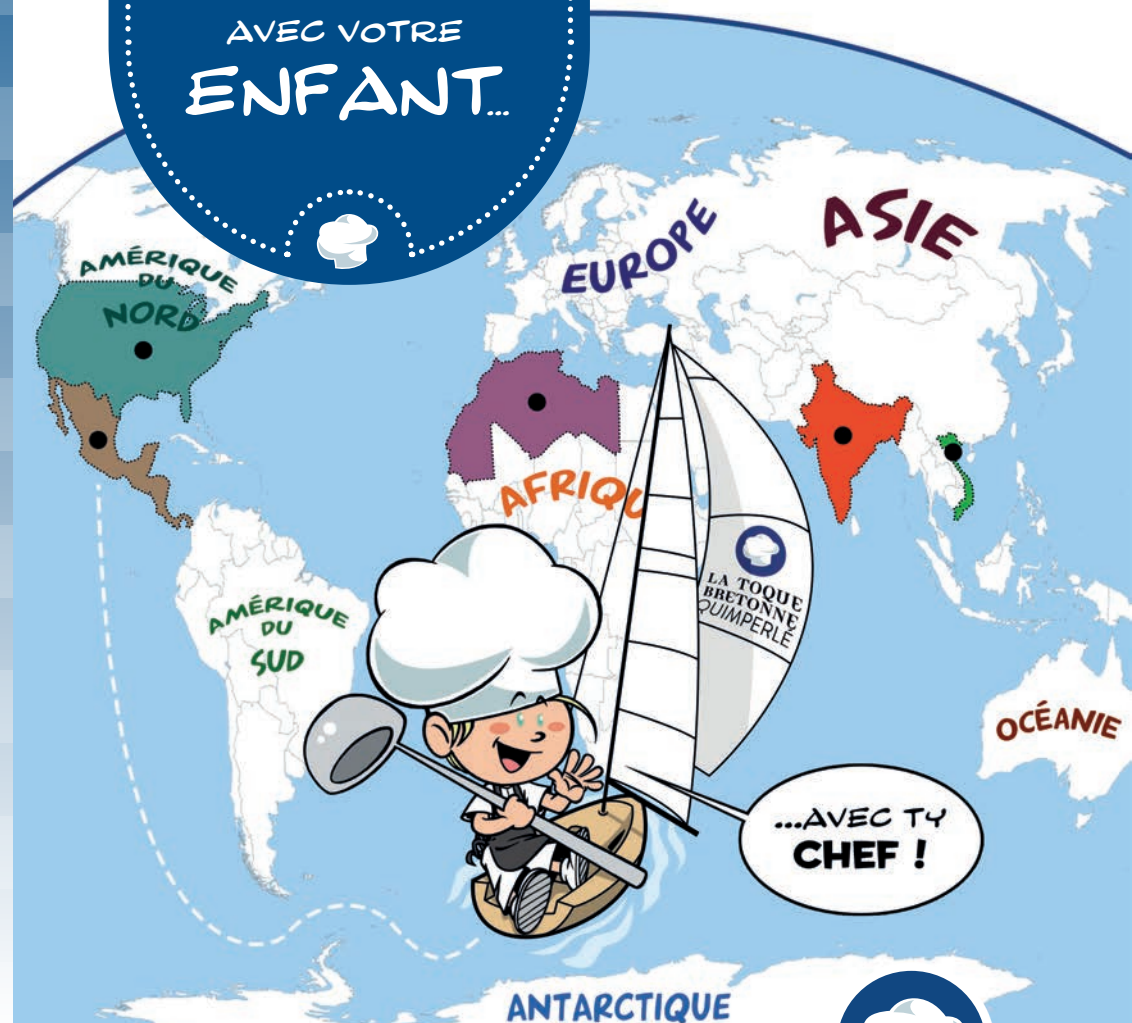


**LA TOQUE  
BRETONNE**

KERVIDANOU 2 - MELLAC  
29300 QUIMPERLÉ

## CUISINEZ LA DINDE AVEC VOTRE ENFANT...

LE TOUR  
DU MONDE...



**CAHIER D'ÉVEIL CULINAIRE**  
**5 RECETTES FACILES !**  
**NUMÉRO 2**



**LA TOQUE  
BRETONNE**

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



TRÈS FACILE



15 MIN



CUISON 1 HEURE  
Temps de repos 1 nuit



LES AILERONS

## BUFFALO WINGS

DE LA TOQUE BRETONNE



### INGRÉDIENTS

Pour la marinade :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de ketchup
- 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et paprika

Pour la recette :

- 4 ailerons de dinde
- La Toque Bretonne
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Mélange les ingrédients de la marinade dans un saladier.
- 2 Ajoute les ailerons de dinde dans ta préparation et dépose les au réfrigérateur pour une nuit.
- 3 Demande à un adulte de préchauffer le four à 180°C.
- 4 Dépose les ailerons de dinde sur une plaque allant au four. A l'aide d'un pinceau, étale la marinade sur les ailerons (pas tout !).
- 5 Demande à un adulte d'enfourner 30 minutes à 180°C.
- 6 Au bout de 30 minutes, demande à un adulte de retourner la viande. A l'aide d'un pinceau, étale de la marinade sur les ailerons (pas tout !) et demande lui de remettre au four pour 30 minutes.
- 7 Pendant la cuisson de la dinde, préparons les légumes ! Demande à un adulte de laver et émincer la courgette et les poivrons et de les faire sauter à la poêle dans le reste de marinade.
- 8 Tu peux les servir encore croquant avec la dinde (à manger avec les doigts bien sûr !)

BON APPÉTIT !



VIVE LE FAIT-MAISON !

### CONSEIL :

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





FACILE



1 HEURE



CUISON 20 MIN

Temps de repos 30 min à 1h



FILET

## FAJITAS DE DINDE

DE LA TOQUE BRETONNE



### INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 300g de farine
- 5g de sel
- 20ml d'huile
- 150cl d'eau
- 1 cuillère à café de piment (optionnel)
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 sachet de levure chimique

Pour la recette :

- 500g de filet de dinde
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 1 laitue
- 500g de carottes râpées
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de maïs
- 1 cuillère à café de piment

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Demande à un adulte de découper le filet de dinde en cubes, les poivrons en lamelles et l'oignon en petits morceaux.
- 2 Pendant ce temps, prépare la pâte ! Mélange tous les ingrédients dans un saladier et laisse-la reposer 30 minutes à 1 heure à température ambiante
- 3 Demande à un adulte de faire revenir la dinde à la poêle avec les poivrons et le piment
- 4 En attendant, fais des boules d'environ 50g avec ta pâte. Ensuite, aplati pour faire des crêpes d'environ 1 à 2mm d'épaisseur.
- 5 Demande à un adulte de cuire à la poêle les crêpes. Il faut qu'elle soit bien chaude et sans graisse. Il ne faut pas trop les cuire afin qu'elles restent moelleuses.
- 6 Dépose un tissu propre sur les fajitas pour qu'elles restent chaudes.
- 7 Dispose dans des bols : les carottes râpées, l'oignon, la salade, le mélange dinde/poivrons, le maïs et les haricots rouges (tu peux réchauffer le maïs et les haricots rouges au micro-ondes).
- 8 Mets le tout sur la table et garnis ta fajita à ton goût !
- 9 Pour plus de gourmandise, tu peux y ajouter du fromage râpé !

BON APPÉTIT !



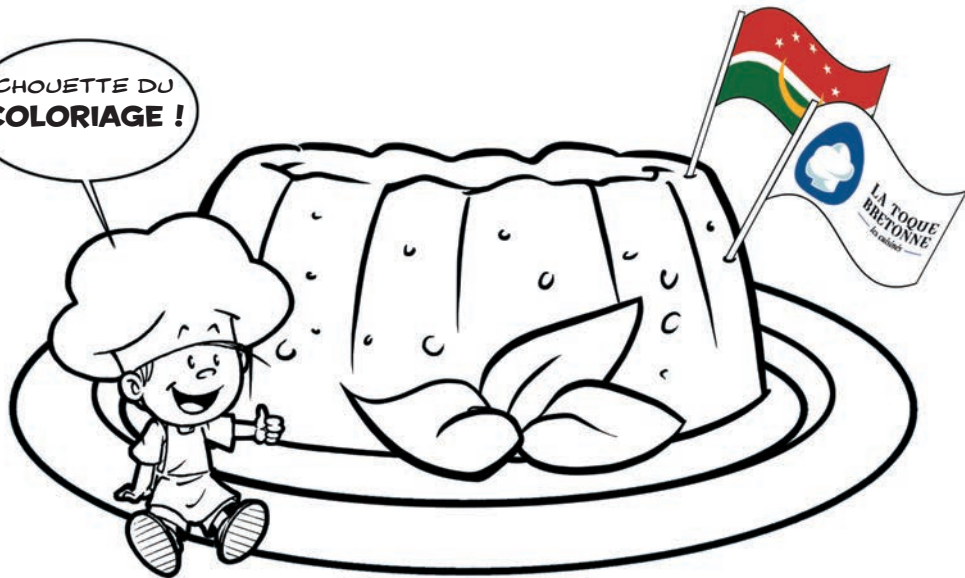
COMME TOUJOURS LAVES TOI BIEN LES MAINS AVANT DE CUISINER

### CONSEIL :

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



CHOUETTE DU  
COLORIAGE !



TRÈS FACILE



30 MIN



CUISSON 40 MIN  
Temps de repos 30 min



HAUT DE  
CUISSÉ  
DÉSOSSÉ

## TAJINE JBEN DE LA TOUQUE BRETONNE



### INGRÉDIENTS

- 200g hauts de cuisse La touque Bretonne
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ cuillère à soupe de Smen (ou huile végétale)
- ½ verre d'eau
- 5 œufs
- 125g de fromage râpé
- ½ tasse de chapelure
- 150mL de lait
- 5 portions de Kiri
- 1 poignée de persil hâché
- 100g d'olives vertes en lamelles
- 1 sachet de levure chimique
- Curcuma
- Sel et poivre

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

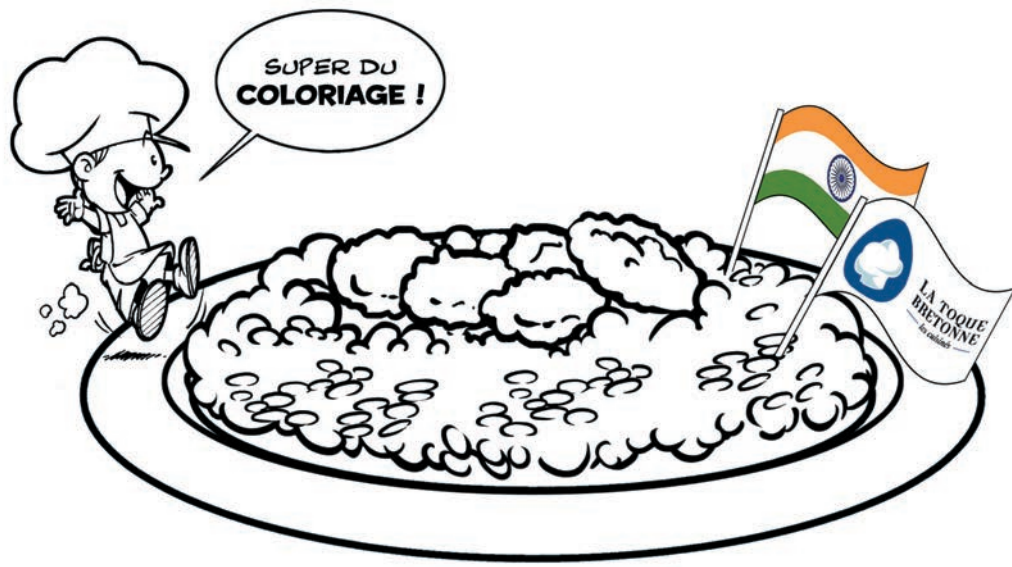
- 1 Demande à un adulte de hacher l'oignon, d'écraser les gousses d'ail et de les faire revenir à la poêle avec le Smen.
- 2 Dis-lui d'ajouter la dinde découpée en dés, le poivre et le curcuma. Puis, d'ajouter ½ verre d'eau et de laisser réduire.
- 3 Dans un saladier, mélange les œufs, le lait, la chapelure, le fromage râpé, le Kiri, le persil hâché, les olives et la levure. Laisse la pâte reposer 30 minutes à température ambiante !
- 4 Demande à un adulte de préchauffer le four à 200°C
- 5 Emiette la dinde (attention, c'est peut-être chaud !) et ajoute la à ton mélange.
- 6 Beurre un moule et verse ta préparation à l'intérieur. Demande ensuite à un adulte de le cuire 30 minutes environ.

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



15 MIN



CUISSON 15 MIN  
Temps de repos 3h



FILET

## DINDE TANDOORI

### DE LA TOQUE BRETONNE



#### INGRÉDIENTS

Pour la marinade :

- 1 yaourt nature
- 2 cuillères à café d'épices Tandoori
- 2 cuillères à café d'ail en poudre
- Sel
- 800g de filet de dinde  
La Toque Bretonne

Pour la recette :

- Huile d'olive
- 2 verres de riz

#### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Demande à un adulte de découper la dinde en émincés.
- 2 Pendant ce temps, prépare ta marinade. Dans un saladier, mélange tous les ingrédients à l'aide d'une cuillère.
- 3 Ajoute la dinde à ta marinade et mélange à nouveau à l'aide d'une cuillère.
- 4 Laisse reposer 3 heures minimum au réfrigérateur.
- 5 Demande à un adulte de faire cuire, dans une poêle à feu vif, la dinde avec un peu d'huile d'olive et la marinade.
- 6 Demande-lui également de faire cuire le riz.
- 7 Pour la présentation, dépose du riz dans les assiettes et dépose la viande par-dessus. Attention, c'est chaud !

BON APPÉTIT !

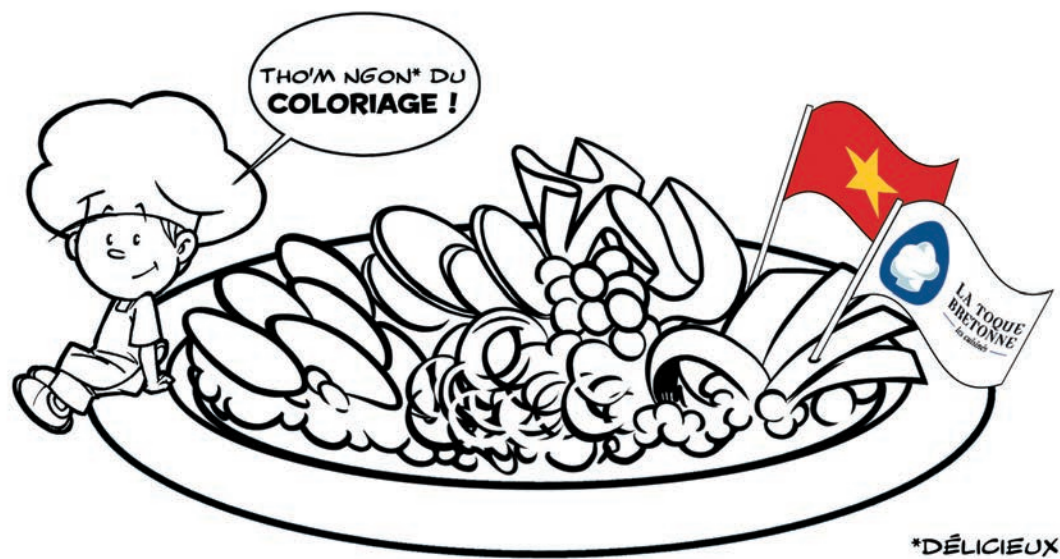


ATTENTION  
LES ENFANTS,  
LA POÊLE EST  
TRÈS CHAUDE

#### CONSEIL :

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





\*DÉLICIEUX



FACILE



15 MIN



CUISSON 10 MIN  
Temps de repos 1 nuit



ESCALOPES

## BOBUN DE DINDE AUX LÉGUMES CROQUANTS

DE LA TOQUE BRETONNE



### INGRÉDIENTS

Pour la marinade :

- 2cl Sauce soja
- 2cl Sauce Nioc mam
- 2cl Sauce huître
- 2cl Jus de citron vert
- 1 gousse d'ail
- Sucre, poivre

Pour la recette :

- 4 escalopes de dinde La Toque Bretonne
- 2 endives ou autre feuillage de ton choix
- 1 concombre
- 130g de pousses de soja
- 20g de cacahuètes
- 400g de vermicelles de riz
- Aromates : menthe, coriandre, piment

### ÉTAPES DE PRÉPARATION

- 1 Demande à un adulte d'émincer la dinde.
- 2 Pendant ce temps, prépare ta marinade. Mélange les ingrédients et assaisonne avec le sucre et le poivre selon ton goût.
- 3 Mélange la dinde émincée à ta marinade et laisse reposer une nuit au frais.
- 4 Demande à un adulte de cuire les vermicelles selon les conseils de l'emballage et de laver et découper les ingrédients :
  - a. émincer les endives,
  - b. éplucher et préparer le concombre en julienne
  - c. les pousses de soja
  - d. ciseler les aromates
  - e. piler les cacahuètes
  - f. cuire la dinde dans un wok et en fin de cuisson ajouter le reste de marinade
- 5 Présente dans une assiette les vermicelles de riz. Ajoute, par dessus le concombre, les pousses de soja et l'endive. Dépose la dinde au milieu et décore avec les aromates et les cacahuètes.

BON APPÉTIT !



### CONSEIL :

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