

Pechuga de Pavo con Naranja y Mel



Ingrédients pour 8 personnes:

1 rôti de poitrine de dinde de 1,8 kg avec ou sans la peau, ficelé (deux demi-filets).
45 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
3 Echalotes françaises, hachées.
3 gousses d'Ail, hachées.
2 cuil. à soupe de Farine tout usage.
250 ml de bouillon de Poulet.
250 ml de jus d'Orange BIO.
3/4 tasse de Miel d'Oranger *Maegalef*.
1 Orange BIO, le zeste râpé seulement.
1 cuil. à thé de Gingembre frais pelé et haché.
Sel et poivre.

Préparation:

- Dans une grande poêle, bien dorer le rôti de dinde dans l'huile d'olive de tous les côtés.
- Saler et poivrer.
- Placer le rôti dans une mijoteuse.
- Dans la même poêle, faire fondre les échalotes et l'ail.
- Saupoudrer de farine et bien mélanger.
- Ajouter le bouillon et porter à ébullition en remuant.
- Transvider dans la mijoteuse et ajouter le reste des ingrédients.
- Saler et poivrer.
- Couvrir et cuire à basse température pendant 7 heures.
- Trancher la dinde et napper du jus de cuisson.
- Accompagner d'une purée de pommes de terre ou d'un mélange de riz à grains longs et de riz sauvage et d'un légume vert au choix.