

Retrouvez la dinde au cours des journées estivales...

Le plaisir du goût dans vos assiettes...

La dinde se cuisine de multiples façons : grillée, sautée, en salade ou en rôti, elle bénéficie de goûts variés et la finesse de sa chair la met au rang des viandes de qualité.

Retrouvez l'authenticité de cette viande savoureuse, le plaisir du terroir, le goût, la convivialité, le plaisir de cuisiner, la praticité et les qualités nutritionnelles de cette volaille...

Autant d'atouts que possède la dinde et qu'il ne faut pas oublier !

Pratique et délicieuse, la dinde se prête à toutes vos envies !

La dinde, saine et légère, trouvera sa place au cours d'un déjeuner sur l'herbe. Facile à préparer, elle constitue un des éléments idéals des repas que l'on déguste lors d'un pique-nique.

De légères brochettes salées ou sucrées, des escalopes délicatement marinées ou des aiguillettes dorées feront pétiller vos papilles au cours d'un barbecue en toute convivialité.

Ligne et plaisir...

Vous pouvez également opter pour les produits de dinde grillés élaborés car le produit garde toute sa saveur et il n'est pas nécessaire de rajouter de matière grasse !

Les dés de dinde, le jambon de dinde fumé, les émincés de filet, de cuisses et les bâtonnets de dinde agrémenteront vos salades composées pour encore plus de diversité et de légèreté.

La dinde sous toutes ses formes :

- ◆ Escalopes
- ◆ Sautés
- ◆ Brochettes
- ◆ Paupiettes
- ◆ Gigue marinée
- ◆ Rôtis farcis
- ◆ Aiguillettes
- ◆ Les prêts à griller

N'hésitez pas à toutes les goûter !



Si la viande de dinde est savoureuse et vous apporte du plaisir, elle est également pourvue de nombreux atouts nutritionnels qui vous aideront à garder la forme et la ligne.

- **Des protéines en quantité et de qualité**

La richesse en protéines (20 à 25 % selon les morceaux), confère à la viande de dinde son principal intérêt nutritionnel. Ces protéines sont de surcroît d'une excellente valeur biologique. Leur composition en acides aminés est équilibrée et homogène, apportant à l'organisme les acides aminés essentiels dont il a besoin. Sa digestibilité est facilitée par une faible teneur en collagène (0,41g/100g d'escalope de dinde).

Le coefficient d'utilisation digestive (C.U.D.) des protéines représente le pourcentage des protéines absorbées réellement utilisées par l'organisme. Il est de 95 % pour la viande de dinde.

La teneur en protéines de la viande de dinde lui confère un effet rassasiant qui apaise rapidement la sensation de faim et réduit la ration énergétique du repas.

- **Option légèreté**

La viande de dinde est naturellement pauvre en lipides (en moyenne 2,5 g/100 g), d'où un apport calorique faible (une escalope de dinde de 150 g apporte 172 kcal). **C'est la volaille la plus maigre** et la viande la plus maigre après la viande de cheval.

Sa composition en acides gras est équilibrée :

- 60 % d'acides gras insaturés dont 29,5 % de mono-insaturés et 32,2 % de poly-insaturés
- 38 % d'acides gras saturés.

La viande de dinde contient naturellement peu de cholestérol (de 15 à 40 mg pour 100 g) et est moins riche en graisses que les autres viandes.

- **Apport calorique modéré**

Moins de 115 kcal/100 g, tous les morceaux confondus. La viande de dinde peut s'inscrire dans le cadre de régimes divers (hypo-énergétique, hypocholestérolémiant, sans graisse...), mais convient également pour les personnes soucieuses de leur poids et de leurs apports lipidiques (les femmes, les sportifs...).

- **Une source non négligeable de vitamines**

Les vitamines sont indispensables à la croissance, au bon fonctionnement de l'organisme et à l'équilibre en général. La viande de dinde, comme la plupart des



viandes est particulièrement riche en vitamines hydrosolubles du groupe B. Celles-ci interviennent dans le métabolisme des lipides, des glucides et des protéines.

Une escalope de dinde de 150 g couvre 13 % des apports quotidiens recommandés en vitamine B2, 25 % en vitamine B12, 40 % en vitamine B6 et 100 % en vitamine PP. La viande de dinde contient aussi de la vitamine E, antioxydante, intéressante dans la prévention de l'athérosclérose (0,13 à 0,26 mg/100 g) et qui protège les acides gras polyinsaturés de l'oxydation.

- **Un apport minéral appréciable**

Comme toutes les viandes, la dinde contient du fer hémique (1,24 mg pour 100g), mieux absorbé que le fer non hémique apporté par les végétaux. Sa biodisponibilité est de 25 %.

Elle est l'une des viandes les plus riches en magnésium avec 27 mg/100 g (150 g de viande couvrent 11 % des AQR) et possède des teneurs intéressantes en phosphore et potassium. Sa faible teneur en sodium (49 mg/100 g) lui permet d'être recommandée dans les régimes hyposodés.

La viande de dinde apporte également du sélénium : 0,025 mg/100 g. 150 g de dinde couvrent 54 % des Apports Quotidiens Recommandés pour l'homme et 68 % des Apports Quotidiens Recommandés pour la femme.

