

# Roast Turkey

Servings: 12

Diet: Gluten-Free

## Ingredients

- ½ cup oil
- 1 bunch fresh sage or rosemary, chopped
- 1 cup fresh parsley, chopped
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 10-12 pound turkey or whole chicken, fresh or thawed
- 1 bunch fresh thyme
- 1 medium apple, halved
- 1 medium onion, quartered
- 1 head of garlic

## Instructions

**STEP 1:** Preheat the oven to 350°F. In a small bowl, mix the oil, sage or rosemary, parsley, salt and black pepper.

**STEP 2:** Remove the giblets from the turkey cavity. Remove any excess fat and leftover pinfeathers. Pat the outside dry.

**STEP 3:** Place the turkey in a large roasting pan. Stuff the cavity with the thyme, apple, onion and garlic. Brush the outside of the turkey with the oil mix.

**STEP 4:** Roast the turkey about 2 ½ hours or until the juices run clear when cut and hits 165°F. Remove the turkey and cover with aluminum foil. Let rest for about 30 minutes.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Nutrition Boost:** Serve it with your favorite salad and roasted vegetables.
- **Try this!** Use leftover turkey in sandwiches, soups and salads.



Per Serving: 640 Calories | 5g Carbs | 2g Sugar | 1g Fiber | 30g Fat (7g Sat Fat) | 82g Protein | 620mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Dinde rôtie

Portions : 12

Régime alimentaire : Sans gluten

## Ingrédients

- ½ tasse huile
- 1 bouquet de sauge ou de romarin frais, haché
- 1 tasse de persil frais, haché
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- Dinde ou poulet entier de 10 à 12 livres (entre 4 et 6 kg), frais ou décongelé
- 1 bouquet de thym frais
- 1 pomme moyenne, coupée en deux
- 1 oignon moyen, coupé en quatre
- 1 tête d'ail

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Dans un petit bol, mélangez l'huile, la sauge ou le romarin, le persil, le sel et le poivre noir.

**ÉTAPE 2 :** Retirez les abats de la cavité de la dinde. Retirez tout excès de graisse et les restes de plumes. Séchez l'extérieur en tapotant.

**ÉTAPE 3 :** Placez la dinde dans un grand plat à rôtir. Farcissez la cavité avec le thym, la pomme, l'oignon et l'ail. Badigeonnez l'extérieur de la dinde avec le mélange d'huile.

**ÉTAPE 4 :** Faites rôtir la dinde pendant environ 2 heures et demie ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule soit clair lorsque vous la coupez et qu'elle atteigne une température de 165 °F (75 °C). Retirez la dinde et couvrez-la de papier d'aluminium. Laissez reposer environ 30 minutes.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Boost nutritionnel :** Servez avec votre salade préférée et des légumes rôtis.
- **Essayez ça !** Utilisez les restes de dinde dans des sandwichs, des soupes et des salades.



Par portion : 640 calories | 5 g de glucides | 2 g de sucre | 1 g de fibres | 30 g de lipides (7 g de lipides saturés)  
| 82 g de protéines | 620 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)