



## Médailles de dindon au sirop d'érable

**Catégorie:** Mets principaux

**Description:**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Portions : 4

**Ingrédients:**

1 lb (454 g) filets de dindon, coupés en médaillons de 50 g (1/8 lb) chacun

Sel

Poivre noir, moulu

2 c.à soupe (30 ml) beurre, non salé

4 c.à soupe (60 ml) sirop d'érable, de marque Citadelle

1 c.à thé (5 ml) sauce Worcestershire

**Instructions:**

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à 260°C (500°F).
2. Assaisonner chaque médaillon.
3. Beurrer un plat de cuisson allant au four et y déposer les médaillons avant de les mettre à cuire pendant 6 minutes.
4. Retirer du four puis arroser de sirop d'érable et de sauce Worcestershire.
5. Remettre au four et faire griller pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande indique une température interne de 77°C (170°F). Pendant cette dernière phase de cuisson, prendre soin d'arroser chaque médaillon de temps à autre.
6. Servir accompagné des légumes de votre choix.