

La dinde aromatique aux tomates confites

Pour 2 bentos

préparation 15 mn

cuisson 1h45

La dinde

1 haut de cuisse de dinde

1/2 orange non traitée 3 cuillerées à soupe de sucre

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à soupe de thym

1/2 cuillerée à café de sel

Les tomates confites

500 g de tomates cerises en grappe

huile d'olive

sucre semoule

sel

Avant de cuisiner

- Placez les grilles de votre four au niveau 1 et 2
- Préchauffez le four à 170°C.

Préparez la viande

- Dans un bol, mélangez l'huile et le sucre
- Coupez 2 tranches d'orange fines.
- Glissez les tranches d'oranges et le thym entre la peau et la chair de la dinde.
- Badigeonnez la peau du mélange de sucre et d'huile.

Les tomates

- Dans un autre plat, placez les tomates lavées.
- Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de sucre.
- Enfouissez les deux plats pour 1h45

Préparez votre bento-gamelle

- Détaillez la viande en morceaux.
- Versez des tomates et la viande dans un étage de votre Bento.