

## Escalope de dinde

### farci aux champignons et à l'emmental



#### Ingrédients pour 2 personnes :

- 6 feuilles de chou vert
- 2 escalopes de dinde
- 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 30 g d'emmental râpé

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**

1. Blanchir les feuilles de chou dans l'eau salée.
2. Faire suer les champignons de Paris avec les échalotes.
3. Disposer 1 feuille de papier film pour chaque paupiette sur le plan de travail. Sur le papier film disposer 3 feuilles de chou se chevauchant puis une escalope de dinde et les champignons. Parsemer l'emmental puis saler et poivrer. Enfin rouler les paupiettes de façon hermétique.
4. Les cuire ainsi dans du bouillon de volaille dégraissé pendant 15 minutes.
5. En fin de cuisson enlever le film puis servir.

#### Idées de décoration

Servir ces paupiettes coupées en tranches avec une salade verte assaisonnée.

#### Variante

A servir chaud ou froid.

Pour un plat plus relevé, tapisser l'escalope de moutarde à l'ancienne avant de la rouler.

#### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 30,5 g    Glucides : 4 g    Lipides : 6,5 g    Energie : 195 Kcal

