

Rouleaux de dinde aux petits légumes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 escalopes de dinde
- 1 petit poireau
- 1/2 courgette
- 1 carotte
- 4 feuilles de chou vert
- 1 c à café de baies roses

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

1. Laver, éplucher et couper les carottes, poireaux et courgettes en petit bâtonnets.
2. Ebouillanter 5 minutes ces légumes dans l'eau salée.
3. Blanchir les feuilles de chou dans l'eau salée.
4. Disposer un papier film transparent sur le plan de travail pour chacun des rouleaux. Saler et poivrer les escalopes.
5. Disposer les feuilles de chou avec à l'intérieur l'escalope de dinde, y ajouter un fagot de légumes. Parsemer de baies roses et refermer la paupiette.
6. Cuire 25 minutes dans un bouillon de volaille dégraissé.
7. Servir chaud ou froid.

Idées de décoration

Présenter ce rouleau découpé en tranches avec un mélange de riz sauvage.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 26 g Glucides : 8 g Lipides : 2 g Energie : 154 Kcal

