



ESCALOPES DE DINDE ROULEES AU FROMAGE

Ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de dinde
100 gr de fromage râpé type emmental
2 fines tranches de jambon fumé
40 gr de farine environ (1/2 pot de yaourt)
1 c à soupe d'huile de tournesol ou mélange de 4 huiles
Sel
Quelques piques en bois

Préparation :

Prendre une escalope de dinde, l'étaler et placer dessus ½ tranche de jambon et du fromage râpé.

Rouler l'escalope sur elle-même et la maintenir roulée avec les piques de bois.

Recommencer avec les autres escalopes.

Placer la farine dans une assiette à soupe et rouler chaque escalope dans la farine.

Faire chauffer l'huile et placer dans la poêle les escalopes, laisser griller de tous les côtés puis ralentir le feu.

La viande doit cuire environ 10 à 15 min avec un couvercle.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr