

ROULADES DE DINDE A LA MEDITERRANEENNE



Ingrédients pour 2/3 personnes :

- *2 grandes escalopes de dinde
- *2 tranches de jambon cru ou jambon cuit fumé
- *1 courgette moyenne
- *6 quartiers de tomates séchées
- *2 cuillères à soupe de chèvre frais
- *½ oignon
- *1 petite échalote
- *quelques feuilles de basilic ciselé
- *½ cuillère à café de coriandre moulue
- *1 cuillère à café de persillade
- *2 verres de bouillon de poule
- *1 cuillère à soupe de crème fraîche
- *sauceline
- *huile d'olive

Emincez l'oignon et l'échalote et faites revenir dans une à deux cuillerées d'huile d'olive. Lavez et détaillez la courgette en petits cubes et mettez à cuire dans la poêle avec l'oignon et l'échalote. Remuez de temps en temps. Ajoutez les quartiers de tomates séchées. Parsemez de la coriandre, de la persillade, du basilic ciselé, salez, poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 mn environ.

Placez vos escalopes de dinde sur votre plan de travail légèrement fariné et étalez-les avec un rouleau à pâtisserie en appuyant. Mettez une tranche de jambon cru sur chaque escalope et une cuillère à soupe de chèvre frais sur chaque tranche de jambon. Terminez par le mélange courgette/tomates et roulez les escalopes. Fermez-les avec des cure-dents ou une ficelle de cuisine.

Versez un peu d'huile dans une sauteuse et faites rissoler les roulades de dinde à feu doux pendant 10 mn puis couvrez la sauteuse et laissez cuire encore 15 à 20 mn.

Lorsque les roulades sont bien dorées, retirez-les de la sauteuse. Versez le bouillon de poule dans la sauteuse, décollez le jus de cuisson avec une spatule. Laissez chauffer un peu puis ajouter un peu de sauceline et une cuillère à soupe de crème fraîche. Remettez les roulades dans la sauce. Servez chaud.