

# BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes :

Préparation : 25 min

Cuisson : 40 min

- 600 g de blancs de dinde
- 8 pommes de terre nouvelles
  - 8 carottes nouvelles
  - 2 petites courgettes
- 200 g de petits pois surgelés
  - 1 oignon
  - $\frac{1}{2}$  citron
  - 2 clous de girofle
  - 1 bouquet garni
  - 40 g de beurre
  - 20 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
  - Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l'oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30 cl d'eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au

fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.

8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

---

# ROULE DE DINDE FARCI AUX SAUCISSONS

Cuisson: 60 mn

4 personnes:

300 g d'escalope de dinde  
saucissons de Strasbourg  
50 g de champignons de Paris  
1 échalote  
4 cuillerées à soupe d'huile  
3 cuillerées à soupe de sauce soja  
1 piment piquant émincé  
80 g de beurre  
sel, poivre

1. Pelez l'échalote et les champignons, émincez-les.
2. Faites revenir les champignons et l'échalote dans une poêle avec l'huile jusqu'à évaporation totale de l'eau, salez et poivrez, passez-les au mixer.
3. Étalez l'escalope de dinde et l'aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie le plus finement possible.

4. Coupez un morceau de papier aluminium, enduisez-le de sauce soja et de piment piquant émincé, déposez l'escalope de dinde au dessus, badigeonnez avec le mélange d'échalote-champignon et posez à l'extrémité d'escalope un saucisson, enrroulez-le dans le dinde en serrant bien avec la main pour lui donner la forme de saucisson et entourez ensuite le roulé dans la feuille d'aluminium, fermez les deux bords comme un bonbon, continuez l'opération avec les autres saucissons et les escalopes.

4. Mettez les roulés de dinde sur la plaque du four.

5. Faites cuire dans un four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes, retirez ensuite le papier aluminium et enduire les roulés avec le beurre et remettre au four et laisser dorer pendant 10 minutes.

Servir chaud.