



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Roulé de dinde à la basquaise .



© Manou / cuisine-plaisirs

<i>Ingrédients pour 2 personnes :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- ½ poivron rouge</li><li>- 1 aubergine</li><li>- 1 courgette</li><li>- 1 tomate</li><li>- 2 escalopes de dinde</li><li>- 2 tranches de jambon fumé</li><li>- Sel, poivre, herbes de Provence</li></ul>	<i>Confit d'oignon :</i> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 c.à.s de miel liquide</li><li>- 1 oignon</li><li>- 125 ml de vin blanc sec</li><li>- 20 g de beurre</li></ul>
---	--

- Préparer les légumes (sauf la tomate) en dés, réserver quelques tranches
- Réserver 2 fines tranches de poivrons, éplucher et hacher finement l'oignon, réserver
- Aplatir au rouleau chaque escalope, saler et poivrer
- Disposer au centre 1 tranche de jambon fumé puis 1 tranche de poivron
- Enrouler les escalopes dans du film alimentaire (cellophane) en refermant bien les bouts
- A petite ébullition dans une casserole disposer les escalopes et les faire cuire 20 - 25 minutes
- Griller à la poêle avec un filet d'huile d'olive tous les légumes sur chaque face
- Couper la tomate en deux et saupoudrer la face pulpeuse d'herbes de Provence, faire griller
- Dans une poêle faire fondre un peu de beurre et rajouter l'oignon émincé
- Laisser l'oignon se colorer puis ajouter un verre de vin blanc
- Continuer la cuisson jusqu'à l'évaporation du vin, mélanger avec 1 cuillère de miel liquide
- Égoutter et couper le boudin en fines rondelles
- Déposer avec les légumes grillés et du riz basmati. Disposer le confit d'oignons sur la viande

### Astuces :

- A la place d'une escalope de dinde, utiliser une escalope de poulet
- Choisir une escalope plutôt qu'un filet, la tranche sera plus large, donc plus facile à enrouler



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs