



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

## . Roulé de dinde - courgettes aux épices .



### *Ingrédients :*

- 1 courgette
  - 1 roulé de dinde de 510 g
  - 10 cl de coca cola light
  - 2 c.à.c de garam massala
- 
- Décongeler le roulé de dinde, nettoyer la courgette
  - Retirer partiellement la peau de courgette. Préchauffer le four th. 5-6
  - Couper la courgette en petits dés. Disposer le roulé de dinde au four avec un peu d'eau
  - Laisser cuire 1h à th. 5-6, penser à le retourner à mi-parcours
  - Huiler légèrement un papier absorbant pour faire revenir les courgettes à la poêle
  - Remuer sans arrêt puis, lorsque les dés commencent à dorer. Parsemer de garam massala
  - Bien mélanger, baisser le feu puis déglacer avec 10 cl de coca cola light
  - Continuer la cuisson encore quelques instants à feu doux
  - Les légumes doivent rester cuits et croquants. Sortir le roulé de dinde, couper en tranches