



Les plats principaux

Petits filets de dinde roulés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

8 escalopes de dinde
120 grammes de tomates séchées au soleil (coupées finement)
120 grammes de fromage à la crème (aux fines herbes)
200 grammes coeurs d'artichaut (bocal, en tranches)
100 grammes de pistaches (hachées fin)
200 grammes d'épinards
1 blanc d'œuf (battu)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites réduire l'épinard dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Incorporez les tomates au fromage à la crème.

Préchauffez le four à 180°C. Salez et poivrez les escalopes de dinde. Tartinez-les avec le fromage à la crème et répartissez par-dessus l'épinard et les coeurs d'artichaut. Roulez et fixez avec de la ficelle de cuisine.

Déposez les petites roulades dans un plat à four et badigeonnez le côté supérieur avec un peu de blanc d'œuf. Répartissez le mélange de noix sur les roulades et appuyez légèrement. Enfourez 25 minutes.

Ustensiles de cuisine

Four
la ficelle de cuisine

