



## Ballotine de dinde aux légumes

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>184</b> kcal	<b>6,5</b> g	<b>1,84</b> g	<b>6,0</b> g	<b>0,38</b> g	<b>22,8</b> g	<b>6,8</b> g
<b>10%</b>	<b>7%</b>	<b>4%</b>	<b>7%</b>	<b>8%</b>	<b>40%</b>	<b>1%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**15 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 escalope de dinde coupée en deux dans le sens de la longueur
- ½ carotte coupée en bâtonnets
- ½ courgette coupée en bâtonnets
- 1 branche de céleri coupée en bâtonnets
- 2 feuilles de chou vert
- ½ cube de bouillon de volaille
- poivre & sel

### Préparation

1. Blanchissez 5 minutes les légumes dans de l'eau bouillante.
2. Disposez deux papiers films transparent sur le plan de travail. Disposez les feuilles de chou sur le papier film.
3. Ajoutez par-dessus l'escalope de dinde, préalablement assaisonnée, et ensuite les légumes. Refermez les deux paupiettes.
4. Cuissez 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée à l'aide d'½ cube de bouillon de volaille.