ROULE DE DINDE À LA SAUGE

Ce plat, facile à manger, permettra de lutter contre la fatigue et les troubles digestifs grâce à la sauge...

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/30/thumbnails/Roulé dinde à la sauge.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 4 escalopes de dinde
- 250 g de Mozzarella
- 4 c. à c. de feuilles de sauge émincée
- 1 citron
- 2 tomates moyennes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

Presser le jus d'un citron sur les escalopes de dinde. Saler et poivrer.

Eplucher les tomates et les épépiner. Couper la Mozzarella et les tomates en tranches.

Garnir chaque escalope avec deux tranches de tomate et une rondelle de Mozzarella. Ajouter également une cuillère à café de feuilles de sauge séchée.

Replier ou rouler l'escalope sur elle-même (et la fermer avec un pic si cuisson au four).

- **Pour la cuisson au four traditionnel**

Disposer chaque escalope roulée sur une feuille de papier sulfurisé. Fermer la papillote et l'enrober d'une feuille de papier aluminium. Reproduire la même chose pour les autres escalopes.

Mettre au four 25 minutes à 180°C.

- **Pour la cuisson au four micro-ondes**

Disposer chaque escalope roulée sur du film alimentaire allant au micro-ondes. Former un « boudin » en l'enroulant dans le film (ne pas hésiter à faire plusieurs tours). Fermer le « boudin » en faisant des nœuds à chaque extrémité. Reproduire la même chose pour les autres escalopes.

Mettre au four à micro-ondes sur une assiette et cuire 2 à 3 minutes à 600 watts.