

Petits rouleaux de dinde aux légumes

Plat

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 3 escalopes de dinde
- 2 cuillères à café de fond de veau
- 200 ml d'eau
- 1 courgette
- 2 carottes
- 10 tranches de bacon
- 1 cuillère à soupe de d'huile

Préparation de la recette :

Couper en 10 grosses lanières les escalopes de dinde, et les enrouler avec le bacon, les faire tenir avec un pic.

Couper la courgette et les carottes en bâtonnets. Dans une poêle, faire revenir les légumes 5 minutes et réserver.

Dans une autre poêle faire dorer la viande sur toute les faces, puis rajouter les légumes.

Ajouter le fond et l'eau, faire cuire 5 minutes.

Servir chaud avec une petite salade.