



Recette Light
Hypocalorique



Ballotine de dinde chèvre - épinards

Pour 4 personnes :

- ✓ 4 escalopes de dinde
- ✓ 800g d'épinards frais
- ✓ 100g de fromage de chèvre frais
- ✓ 1 c.à.s de crème fraîche à 5% MG
- ✓ 2 gousses d'ail

- Cuire les épinards dans de l'eau bouillante, puis les égoutter
- Ajouter la crème dans les épinards encore chauds, ainsi que l'ail émincé très fin, puis saler et poivrer
- Tailler les escalopes de dinde en portefeuille et les aplatir sur du papier film alimentaire
- Déposer le fromage de chèvre et les épinards au centre de chaque escalope, puis les rouler bien serrées dans le film alimentaire
- Plonger les ballotines dans l'eau bouillante, et laisser cuire environ 20mn avant de les déballer

Bon appétit !



400 calories / portion

