

**Ballotine de dinde farcie**  
**aux champignons et moutarde accompagnée**  
**d'une purée de brocolis**

**Ingrédients pour 1 personne:**

- 1 escalope de dinde (100 à 120 g)
- 2 càc de moutarde à l'ancienne
- 30g de champignons de Paris
- (30g de poivrons jaune)
- 2 càs de crème – 4% de MG
- 2 à 5g de beurre
- 160 g de brocolis
- sel, poivre et film étirable



**Recette :**

- 1/ Découper les champignons en fines lamelles, les faire revenir dans 2 g de beurre dans une poêle anti-adhésive. Laisser cuire 10 minutes.
- 2/ Placer l'escalope sur le film étirable, déposer sur la longueur 2 càc de moutarde ainsi que les champignons. Enrouler l'escalope. Replacer une couche de film étirable par-dessus.
- 3/ Déposer la ballotine dans l'eau bouillante environ 20 minutes à feu doux et à couvert.
- 4/ Sortir la ballotine, retirer le film étirable et faire revenir dans 2g de beurre dans une poêle afin de dorer les différentes faces.
- 5/ Placer les brocolis dans l'eau salée et laisser cuire 25 minutes à feu doux et à couvert. Après cuisson, égoutter, ajouter 2 càs de crème, sel, poivre et mixer.

**Bonne dégustation !!!**

**diet-  
coach**