

*Autres volailles*

# Ballotine de dinde, jambon et parmesan



**45 min** **10 min** **35 min**      **0**      **293**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les ballotines

4 **Escalope(s) de dinde**  
 4 tranche(s) **Jambon cru**  
 1 botte(s) **Estragon**  
 60 g **Parmesan**

### Ingrédients pour la cuisson

1 trait **Huile d'arachide**

## Étape 1

### Préparation des ballotines

- 1 Préparer préalablement un grand rectangle de film alimentaire, le disposer sur le plan de travail. Poser une escalope de dinde dessus. L'aplatir à l'aide du rouleau à pâtisserie.
- 2 Poser sur l'escalope une tranche de jambon cru. Parsemer de feuilles d'estragon.
- 3 Râper du parmesan dessus.
- 4 Rouler bien serré la ballotine dans le film alimentaire. Tourner chaque extrémité pour enfermer la viande complètement.
- 5 Procéder de même avec les autres escalopes. Puis amener à ébullition une casserole remplie d'eau.
- 6 Plonger les ballotines dans l'eau bouillante. Couvrir et couper le feu. Laisser cuire pendant 30 minutes.
- 7 Sortir les ballotines de l'eau, les poser sur un torchon. Retirer le film alimentaire.
- 8 Mettre un filet d'huile d'arachide dans une poêle posée sur feu moyen.
- 9 Une fois la poêle bien chaude, poser les ballotines dedans et les faire dorer sur toutes les faces pendant 4-5 minutes.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Couper les ballotines en biseaux avec un couteau éminceur.
- 2 Disposer les morceaux de ballotines dans une assiette avec quelques feuilles de salade. Râper du parmesan dessus. Servir.