

Dinde au four



FACILEeBUONO

500 g de viande de dinde
300 g de courgettes
80/100 g de fromage râpé
Un bouquet de persil
50 g de graines de tournesol

facileebueno.com



Laver les courgettes et les râper sans les réduire en morceaux trop petits.

Les saler et, après quelques minutes, les presser pour éliminer une partie de leur eau.

Laver et sécher la dinde, puis la couper grossièrement à l'aide d'un hachoir.

Laver le persil et ne conserver que les feuilles entières (sans les hacher).

Incorporer les courgettes à la viande, au fromage râpé et au persil.

Placer du papier sulfurisé dans un plat allant au four, étaler la préparation obtenue, l'aplatir légèrement et la recouvrir de graines de tournesol.

Cuire le rôti de dinde au four préchauffé à 200 °C pendant 30 minutes*.

** La durée de cuisson peut légèrement varier en fonction de la taille du plat. Dans tous les cas, la dinde doit être cuite à point, mais sans exagération, sinon elle a tendance à devenir « sèche ».*