

Rouleaux de courgettes et de pommes reinettes persillées

Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min

Ingrédients (4 pers.)

500 g de courgettes
400 g de pommes reinettes
200 g de tomates fraîches
300 g de jambon de dinde ou de porc
120 g d'oignons rouges
50 g de persil plat ciselé
50 g de raisins secs
4 c. à s. d'huile d'olive
3 gousses d'ail hachées
Sel fin
Poivre noir
10 g de curry

Préparation

Couper les pommes et les tomates en dés. Dans une poêle, faire revenir les oignons à feu doux avec 2 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Incorporer les dés de pommes et de tomates. Laisser cuire 5 minutes à feu doux, puis réserver.

Couper les courgettes en bâtonnets et les saler. Les faire revenir dans la poêle avec le reste d'huile à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles rendent leur eau. Puis terminer la cuisson à feu un peu plus fort.

Réduire le feu, incorporer le mélange pommes/tomates/oignons ainsi que les raisins secs et le curry aux courgettes et laisser mijoter 5 à 6 minutes. Enfin, ajouter l'ail, le persil et le poivre.

Dressage

Disposer la farce dans une tranche de jambon de dinde et rouler.

