

# Roulades d'escalopes

- facile  
 moyen  
 difficile

Mise en place et préparation: env. 35 min.

**4 escalopes de porc**  
(p. ex. cuissot, d'env. 120 g),  
aplaties  
**1/2 c. à café de sel**  
**un peu de poivre**



**1. Placer les escalopes les unes à côté des autres, les saler et les poivrer.**



**50 g de gruyère râpé**  
**100 g de courgettes**  
ou de carottes  
taillées en longs  
rubans avec  
l'éplucheur

**2. Répartir le fromage sur une face des escalopes puis poser les courgettes. Rouler les escalopes serré, fixer avec des cure-dents.**

**Transport:** à couvert et au frais (p. ex. dans un sac réfrigérant). Eviter de transporter trop longtemps les roulades d'escalopes et les griller le plus rapidement possible.

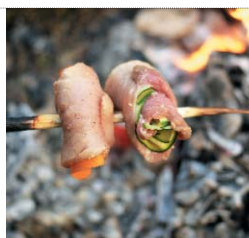
**4 bâtons taillés en pointe**



**3. Enfiler les roulades d'escalopes sur les bâtons.**



**Griller:** env. 20 min sur des braises moyennes, tourner les bâtons de temps à autre.



**Suggestion:** enlever les cure-dents avant de manger.

**Astuce pour les grillades:** griller les roulades d'escalopes sans bâtons: pendant env. 20 min sur des braises moyennes. Les tourner régulièrement.

**Par personne:** lipides 6 g, protéines 31 g, glucides 0 g, 770 kJ (184 kcal)



## Variante de garniture:

au lieu de courgettes ou de carottes (en bas, recette à gauche), farcir les roulades d'escalopes avec 4 tranches de jambon partagées en deux dans la longueur (en haut).