

## Recette vapeur : dinde à la mozzarella

- Recette bio
- Recette sans gluten
- 

### Recette sans œuf



Quand on parle de cuisine saine, on parle forcément de cuisson saine ça va de paire. Si on veut le moins possible altérer les aliments on va les cuire à moins de 100°C. La [cuisson vapeur](#) est parfaite pour ça mais ne convient pas à tous les plats il faut l'avouer. J'ai également un four infrarouge mais comme peu de gens sont équipés, je mets toujours les valeurs de cuisson pour les fours traditionnels.

Cette recette est une simplification maison d'une recette du livre [Tout vapeur: Cuisine santé vitaminée](#)

, Une mine d'idée si comme moi la vapeur ne vous inspire pas toujours ;).

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 2 filets de dinde le plus fin possible
- 1 sachet de mozzarella (ou tofu aux herbes pour les intolérants aux produits laitiers)
- sel
- Basilic frais (facultatif)

1. Étalez les filets de dinde le plus possible, aidez-vous d'un rouleau à pâtisserie. Salez les filets d'un côté.
2. Coupez la mozzarella en morceaux, si vous êtes intolérants aux produits laitiers remplacez par du tofu aux herbes.
3. Saupoudrez de basilic frais si vous en avez sous la main.
4. Déposez le filet sur un film cuisson. Roulez bien serrez en vous aidant du film, faites de même pour le 2ème filet.
5. Mettez à cuire à la vapeur 20 minutes. Otez les films, coupez en rondelles et servez sans attendre.

## Le conseil de Karen

Si vous souhaitez vous équiper en cuisson vapeur :