



Ingrédients :

- 2 blancs de poulet
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 échalote
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 10 cl de crème fraîche
- coriandre

Préparation :

Épluchez et découpez l'aubergine, la courgette, le poivron en fine tranche. Faire cuire les légumes avec de l'huile d'olive en commençant par la courgette et l'aubergine pendant 5 Minutes. Ajouter le poivron, puis l'échalote finement émincée. réserver.

Couper les filets en morceaux. Faire revenir les blancs de poulet dans un filet d'huile d'olive. Remuez sans cesse jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Puis ajouter la crème fraîche, laisser cuire 2 Minutes puis verser sur les légumes.

Ajouter la coriandre finement émincées et servir.