

Escalopes de poulet avec échalottes

Les ingrédients :

- Sel et poivre
- Un poulet
- échalottes
- Carottes
- poivron
- Ananas
- rif pilaf
- curry

Le matériel :

- Cuillère a café

Préparation :

Fais revenir les escalopes de poulet émincés avec les échalottes et une cuillère à café de curry.

Sale, poivre.

Laisse cuire puis ajoute les petits légumes (carottes, poivrons et quelques morceaux d'ananas.)

Complète la sauce en arrosant légèrement.

Accompagne avec un rif pilaf.