

# Escalopes de poulet

## Les ingrédients :

- Des Escalopes
- Du riz
- De l'huile d'olive
- Des épices
- Du poulet
- De la crème fraîche

## Le matériel :

- Un couteau
- Un four

## Préparation :

Découpe des morceaux d'escalopes de poulet.

Mets les à rissoler doucement dans un peu d'huile d'olive.

Mets à cuire du riz.

Ajoute au poulet en fin de cuisson des épices et un peu de crème fraîche à 15% de matière grasse .

Ajoute le riz cuit et remue.

Un plat familial, simple à faire et très bon