

# Escalope de dinde aux petits legumes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 45 min

## Pour 4 Personne(s)

Ingrédients :

- escalopes de dinde
- tomates
- oignons
- carottes
- poivrons
- courgettes
- herbes du jardin
- ail
- huile d'olive

Préparation :

Coupez les escalopes en lanières.

Mettez-les à revenir dans le wok avec l'huile d'olive et les oignons coupés aussi en lanières.

Mettez les poivrons dans le four au tout début pour pouvoir éplucher-les.

Epluchez les courgettes coupez-les en 2 et évidez les pépins avec une cuillère.

Coupez les tomates en 4 jetez-les dans le wok.

Râpez les carottes après les avoir épluché.

Jetez-les dans le wok.

Ajoutez sel poivre et herbes du jardin coupées en fines lanières au ciseau.

Quand les poivrons sont grillés et épluchés retirer les pépins et coupez-les en lanières et ajoutez-les au wok.

