Escalopes à la basquaise

04/09/2012 à 11h43

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 blancs de poulet ou de dinde
- 1 oignon (facultatif)
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- basilic ou coriandre
- sel
- poivre

Préparation :

- Coupez les blancs de volaille en morceaux;
- Faites-les revenir durant 5 minutes, dans un wok avec l'huile d'olive et l'oignon émincé;
- Ajoutez les tomates pelées, le sel, le poivre, le basilic ou la coriandre selon votre goût;
- Laissez mijoter 5 minutes.

L'astuce du chef :

Pour profiter pleinement des vertus micro-nutritionnelles de l'oignon, il est préférable de le hacher menu.