

Viennoise de dinde et ses petits légumes du soleil

Ingrédients :

- Viennoises de dinde
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- Parmesan
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation :

- 1/ Coupez les légumes en dés de taille moyenne.
 - 2/ Arrosez-les d'huile d'olive, commencez par les faire sauter dans un wok à feu vif, puis réduisez le feu en remuant régulièrement.
 - 3/ Salez et poivrez à votre goût.
 - 4/ Lorsqu'ils sont cuits, écrasez une gousse d'ail puis incorporez la au mélange.
 - 5/ Parsemez généreusement les légumes de basilic ciselé.
 - 6/ Parsemez de copeaux de parmesan.
 - 7/ Faites cuire vos escalopes viennoises quelques minutes de chaque côté.
- Servez aussitôt.



L'engagement coopératif