



## Escalopes à la marocaine

03/04/2018 à 12h45

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 4 blancs de poulet ou de dinde
- 1 sachet de légumes pour couscous surgelés
- 1 cuillère à soupe de Ras el hanout
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation :

- Coupez les blancs de poulet en morceaux;
- Faites-les revenir dans un wok avec l'huile d'olive durant 5 minutes;
- Ajoutez les légumes et le Ras el hanout;
- Laissez mijoter durant 15 minutes. Salez et poivrez.