

POULET PETITS POIS ASPERGES

Mercredi 19 Avril 2017

Sur les marchés, on trouve facilement des pointes d'asperges venant sûrement d'asperges cassées. Elles sont souvent moins chères.



Poulet petits pois asperges pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

- 200 g de blancs de poulet *
- 200 g de petits pois surgelés ou frais *
- 10 pointes d'asperges *

- 2 cuillérées à café d'huile
- 100ml de crème à 4 %
- 1 bouillon cube de volaille
- 2 cuillérées à café de persillade *
- 1 cuillérée à café de moutarde
- sel poivre

Cuire les pointes d'asperges à l'eau bouillante salée 5 minutes, les égoutter et les rafraichir sous l'eau froide.

Préparer le bouillon de volaille et pocher les blancs 15 minutes à frémissement .Les égoutter et les détailler en émincés à faire revenir 3 minutes dans une poêle huilée pour les dorer . Assaisonner

Rajouter dans la poêle la crème et la moutarde. Bien délayer et verser les petits pois encore surgelés .poursuivre la cuisson à petit feu 5 minutes. Rajouter les pointes d'asperges et poursuivre la cuisson encore 2 minutes

Servir saupoudré de persillade

J'ai employé de la moutarde au Chablis aux morilles

Pour le repas : potage cresson courgettes (0pp- 0 sp) – poulet petits pois asperges (8pp- 8 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0sp). Total : 10pp- 10 sp

Très bon mercredi