

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 vert
- 4 spl bleu- 4 spv violet -4 psp par part

-200 g de blancs de poulet *

-200 g de petits pois surgelés ou frais *

-10 pointes d'asperges *

-2 cuillerées à café d'huile

- 100ml de crème à 4 %
- 1 bouillon cube de volaille
- 2 cuillères à café de persillade *
- 1 cuillère 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