

Fricassée d'asperges au poulet

léger

Mise en place et préparation: env. 30 min

huile pour la cuisson

400 g de blancs de poulet,
partagés dans la longueur, en
lanières d'env. 5 mm de large

½ c. à café de sel

un peu de poivre du moulin

100 g de champignons de Paris,
coupés en quatre

300 g d'asperges vertes,
en tronçons biseautés
d'env. 3 cm

1 ½ dl de bouillon de légumes

1,8 dl de demi-crème à sauce

½ c. à soupe d'estragon,
finement haché

sel, poivre, selon goût

1. Bien chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir la viande par portions env. 3 min, retirer, saler, poivrer. Eponger le fond de la poêle.
2. Rajouter évent. un peu d'huile. Faire revenir les champignons et les asperges env. 5 minutes. Mouiller avec le bouillon et la demi-crème à sauce, porter à ébullition, baisser la chaleur. Laisser bouillonner doucement à découvert env. 10 min sur feu moyen, en gardant les asperges croquantes.
3. Ajouter la viande et l'estragon, le temps de bien chauffer, rectifier l'assaisonnement.

Servir avec: nouilles ou riz.

Par personne: lipides 16 g, protéines 26 g,
glucides 4 g, 1110 kJ (265 kcal)

