

## 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)

