

# Fricassée d'asperges au poulet

## Ingrédients pour 4 personnes :

huile

½ cc de sel

100 g de champignons de Paris

1,5 dl de bouillon de légumes

½ cs d'estragon

400 g de blancs de poulet

un peu de poivre

300 g d'asperges vertes

1,8 dl de demi-crème à sauce

Sel, poivre



## Réalisation :

Bien chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.

Faire revenir la viande par portions env. 3 mn, retirer, saler, poivrer.

Eponger le fond de la poêle.

Rajouter éventuellement un peu d'huile. Faire revenir les champignons et les asperges env. 5 mn. Mouiller avec le bouillon et la demi-crème à sauce, porter à ébullition, baisser la chaleur.

Laisser bouillonner doucement à découvert env. 10 mn sur feu moyen, en gardant les asperges croquantes.

Ajouter la viande et l'estragon, le temps de bien chauffer, rectifier l'assaisonnement.