

## Fricassé de poulet ou de dinde aux asperges

Ingrédients :

Pour 4 personnes

400 gr de blancs de poulet ou de dinde sans la peau

800 gr d'asperges

Le jus d'un demi-citron

20 gr de beurre mou

20 gr de farine

50 cl de bouillon de volaille

15 à 20 cl de crème liquide

Sel et poivre

- Épluchez les asperges, puis raccourcissez les tiges. Coupez les pointes et les mettre de côté. Tronçonnez le reste en morceaux de 2 cm. Mélangez le beurre et la farine avec une fourchette. Couvrez ce beurre d'un film et réservez au réfrigérateur. Coupez la viande de volaille en dés. Pressez le citron.
- Portez à ébullition le fond de volaille, le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez les tronçons d'asperges et faites bouillir 5 mn. Complétez par les pointes et cuisez entre 5 à 10 mn de plus. (vérifiez les asperges durant la cuisson, car le temps de cuisson dépend aussi de la grosseur de vos asperges). Ôtez les asperges à l'écumoire, réservez et conservez le bouillon.
- Faites revenir la viande de volaille en morceaux dans un peu d'huile et de beurre. Salez et poivrez légèrement, mouillez avec un peu de jus de cuisson des asperges. Couvrez et faites mijoter pendant 3 mn.
- Remettez le bouillon à frémir. Versez le beurre manié dans le bouillon tout en fouettant. Ajoutez la crème, la volaille, les asperges. Vérifiez l'assaisonnement et laissez mijoter à feu très doux durant 5 mn en remuant délicatement.
- Servez avec des pâtes de votre choix et parsemez d'herbe aromatique de votre choix.