

POULET AUX ASPERGES VERTES

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 poulet fermier (Pour trouver un bon poulet
- 2 kg d'asperges
- 15 cl de crème fraîche
- 1 jaune d'oeuf
- 30 g de farine
- beurre
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Coupez les asperges en tronçons et faites-les cuire.

Egouttez et faites réduire le jus de cuisson à 50 cl.

Faites revenir les morceaux de poulet dans une cocotte avec du beurre chaud sur toutes leurs faces.

Baissez le feu, couvrez et faites cuire 30 minutes à feu doux en mouillant d'une peu de jus de cuisson des asperges de temps en temps, salez et poivrez.

Une fois le poulet cuit, retirez les morceaux de la cocotte.

Déglacez la cocotte avec 25 cl de jus cuisson des d'asperges et faites bouillir.

Passez la sauce au chinois en pressant bien.

Faites fondre les 30 g de beurre, saupoudrez la farine et remuez à la cuillère en bois.

Versez le jus filtré en fouettant et laissez épaissir 10 min sans cesser de remuer.

Hors du feu, incorporez le jaune d'oeuf mélangé à la crème fraîche.

Remettez sur le feu et réchauffez quelques minutes à feu doux en remuant, de manière à obtenir une sauce crémeuse.

Mixez les pointes d'asperges et incorporez la purée obtenue à la sauce.

Salez et poivrez.

Disposez les morceaux de poulet dans un plat chaud, avec les asperges tout autour.

Nappez de sauce et servez.