



Dés de poulet aux asperges et aux morilles

Durée de préparation : env. 35 min.

Ingrédients pour 4 portions :

500 g	Blanc de poulet, coupé en dés d'env. 2 cm de côté
	Beurre ou crème à rôtir
¾ Cc	Sel
	Poivre du moulin
100 g	Champignons, nettoyés et émincés
100 g	Morilles, nettoyées, lavées et coupées en deux selon besoin
250 g	Asperges vertes, nettoyées et coupées en morceaux biseautés d'env. 3 cm
1	Echalote hachée
1 dl	Vin blanc ou bouillon de volaille
2 dl	Bouillon de volaille
1 dl	Crème entière
1 Cc	Amidon de maïs
2 Cs	Cerfeuil haché

Préparation :

1^{ère} étape

Saisir le poulet par portion dans le beurre à rôtir, réserver, saler et poivrer. Saisir également les champignons et les morilles dans le beurre à rôtir.



Préparation :

2^{ème} étape

Ajouter les asperges et faire revenir l'ensemble pendant 3 à 4 min. Réduire ensuite le feu, ajouter l'échalote et glacer, puis réserver.

3^{ème} étape

Déglacer le fond de cuisson avec le vin ou le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter ensuite le reste du bouillon. Mélanger l'amidon de maïs et la crème puis ajouter au bouillon et amener à ébullition. Ajouter ensuite poulet, champignons, morilles, asperges et le cerfeuil, ramener une dernière fois à ébullition et servir.

Servir de préférence avec des pommes de terre sautées ou des nouilles.