



Filets de poulet aux asperges

Durée de préparation : env. 45 min.

Ingrédients pour 4 personnes :

Asperges :

1 kg	d'asperges vertes nettoyées
50 g	de beurre
1	citron vert, zeste et un peu de jus
1 Cs	de cerfeuil haché
	Sel
	poivre

Poulet :

1	blanc d'œuf battu
1 Cc	de curry
	Sel
	poivre
500 g	de filets de poulet
env. 100 g	de sésame pour paner
	Beurre ou crème à rôtir
	Cerfeuil et quarts de citron vert pour la garniture

Préparation :

1^{ère} étape

Cuire brièvement les asperges dans de l'eau salée bouillante.



Préparation :

2^{ème} étape

Poulet : mélanger le blanc d'œuf battu avec le curry, du sel et du poivre, y plonger les filets de poulet puis les paner avec le sésame. Les faire revenir portion par portion 5 à 8 min. de tous les côtés dans du beurre ou de la crème à rôtir. Réserver au chaud.

3^{ème} étape

Égoutter les asperges. Réchauffer le beurre, le zeste et le jus dans une poêle, y ajouter les asperges et mélanger doucement, assaisonner, et dresser sur des assiettes préchauffées. Ajouter les filets de poulet et garnir.