

Feuilletés aux asperges et au poulet



500 g d'asperges blanches
500 g d'asperges vertes

Laver, préparer, couper en trois.

1 l d'eau
10 g de beurre
sel, sucre
1 cs de jus de citron

Porter à ébullition. Cuire les tronçons d'asperges 15 à 20 min., égoutter et garder au chaud.

1 abaisse de pâte feuilletée rectangulaire

Découper de carrés 8x8 cm, poser sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

1 œuf

Badigeonner.

2 cs de graines de pavot

Parsemer sur une partie des feuilletés. Cuire les feuilletés 10 min. au four préchauffé à 220° C.

600 g de blancs de poulet

Couper en lanières.

1 cs de beurre à rôtir

Chauffer dans une poêle à frire, y faire sauter les lanières de poulet.

sel, poivre

Assaisonner.

1 dl de bouillon
1 cc de maïzena (délayée)
2,5 dl de crème
1 dose de filaments de safran

Ajouter, laisser cuire quelques minutes. Vérifier l'assaisonnement.

Déposer un feuilleté dans l'assiette. Par-dessus, dresser les tronçons d'asperges, napper de sauce au poulet et recouvrir d'un feuilleté avec les graines de pavot.

Servir avec du riz.