

POULET AUX ASPERGES

INSTRUCTIONS :

Un repas facile, gourmand et idéal les jours d'activité peu intensive

Ce plat peut être accompagné de riz et sera considéré comme une recharge glucidique

Instructions pour deux personnes

1. Coupez vos asperges en petits morceaux et faites les cuire 20 min dans une eau bouillante
2. Émincez les filets de poulet et les champignons et faites les cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive
3. Mélangez le tout, arrosez de crème fraîche allégée
4. Assaisonnez et c'est prêt



Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Asperges	<input checked="" type="checkbox"/>	1 botte
Filet de poulet	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Champignons	<input checked="" type="checkbox"/>	6
Brique de crème fraîche allégée	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5