

Waterzooi de Poulet aux Asperges

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 30 min.

Ingrédients:

- BOUILLON DE POULE	1 litre (2 cubes)
- BLANC(S) DE POULET	4
- CAROTTE(S)	3
- ASPERGE(S)	650g vertes
- OIGNON(S)	1
- CLOU(S) DE GIROFLE	8
- BEURRE	30 g
- FARINE	1 c à soupe
- LAIT	450 ml
- CRÈME FRAÎCHE	100 ml
- NOIX DE MUSCADE	
- PERSIL	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez les asperges vertes.
- Faites-les cuire 10-12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez. Séparez les pieds des pointes. Coupez les pieds en rondelles. Réservez.
- Coupez les carottes en dés.
- Faites cuire les carottes dans le bouillon de volaille pendant 10-12 minutes. Egouttez-les mais conservez le bouillon !!
- Coupez les blancs de poulet en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes dans le bouillon conservé avec l'oignon piqué des clous de girofle.
- Pendant ce temps, faites rissoler les rondelles d'asperges (pieds) avec les dés de carottes. Salez et poivrez.
- Confectionnez une sauce blanche avec le beurre, la farine et le lait. Salez, poivrez et muscadez à souhait. Ajoutez la crème fraîche.
- Dans un plat à gratin, placez le poulet dans le fond puis le mélange carottes-asperges.
- Versez la sauce blanche et saupoudrez de persil.
- Garnissez avec les pointes d'asperges.
- Enfournerez pendant 20 – 25 minutes à 180°C.