

## Poêlée asperges-morilles (low carb)

### Ingrédients

Préparation: env. 40 min

Pour 4 personnes

250 g de morilles, nettoyées  
beurre ou crème à rôtir  
500 g d'émincé de poulet  
sel, poivre, paprika  
1 botte d'oignons nouveaux, en morceaux  
500 g d'asperges vertes  
env. 2,5 dl de bouillon de volaille  
200 g de crème acidulée  
sel, poivre



### Préparation

1. Poignée de pourpier, de fleurs de cresson ou de persil plat pour décorer. Saisir les morilles dans le beurre à rôtir chaud, sortir de la casserole, réserver au chaud.
2. Saisir le poulet par portions dans le beurre à rôtir, saler, poivrer, ajouter le paprika, réserver au chaud avec les morilles.
3. Faire sauter les oignons nouveaux et les asperges avec le reste de matière grasse, mouiller avec le bouillon, cuire al dente. Incorporer la crème acidulée, chauffer brièvement sans cuire, saler, poivrer. Ajouter le poulet et les morilles, chauffer sans cuire. Dresser dans des bols chauds, décorer.

Remplacer le sel par du sel au citron: peler le zeste d'un citron non traité, laisser sécher. Moudre finement au robot le zeste et le sel. Utiliser pour assaisonner la viande, le poisson, les légumes, etc.

Remplacer les morilles fraîches par 20 g de morilles séchées (trempées dans de l'eau selon les instructions de l'emballage).

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 403 kcal; protéines: 38 g; lipides: 38 g; glucides: 38 g.