

Accompagnements

Poêlée de têtes d'asperges



15 min **5 min** **10 min** **0** **77**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les asperges

16 **Asperge(s) verte(s)**
 20 cl **Fond blanc de volaille**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des asperges

- 1 Faire chauffer une poêle à feu moyen et verser un filet d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, déposer les asperges avec une pince de cuisine.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre. Les retourner avec la pince pour les faire cuire uniformément.
- 4 Une fois qu'elles sont colorées, ajouter le fond blanc de volaille puis couvrir. Laisser cuire sur feu doux.
- 5 Retourner les asperges de temps en temps à l'aide des pinces de cuisine.
- 6 Lorsque le fond blanc a réduit, ajouter du fond blanc et couvrir.
- 7 Lorsque les asperges sont cuites, les débarrasser sur une assiette.