



Estelle de Saint Germain

## Papillote de poulet aux asperges

### Ingrédients :

Des blancs de poulets, des asperges vertes, origan, 1 c-à-s  
d'huile d'olive

### Recette :

Préchauffer le four à 200°

Déposer des asperges sur une feuille de papier sulfurisé,  
poser dessus un blanc de poulet, saler, poivrer, saupoudrer  
d'origan et ajouter un filet de jus de citron et quelques  
rondelles.

Fermer la ou les papillotes et enfourner 20 à 25 minutes.