



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.