



Estelle de Saint Germain

## **Poulet aux asperges, tomates et parmesan**

### Ingrédients :

2 blancs de poulets, 1 botte d'asperges vertes, 30g de lamelles de parmesan, 100g de tomates confites, 1 gousse d'ail, sel et poivre

### Recette :

Préchauffer le four à 200°

Couper les asperges en 2 dans la longueur. Entailler les blancs de poulets (environ 6 entailles), les masser avec l'ail, glisser une tomate et du parmesan dans chaque entaille. Répartir et déposer des asperges sur des carrés de feuille de papier sulfurisé, poser dessus un blanc de poulet, saler, poivrer, refermer la papillote tel un bonbon.

Enfourner 20 minutes.