

Filet de poulet aux asperges et au bacon WW



Des filets de [poulet](#) avec une bonne sauce crémée au bacon et accompagnée d'[asperges](#) et de riz blanc. Un délice !!!!

La saison des asperges étant terminée j'ai utilisé des asperges vertes en bocaux. En saison, des asperges fraîches seront parfaites pour ce plat.

Pour 4 pers / [5 pp](#) par pers pour 110 gr de poulet

- 1 bocal de grandes asperges vertes
- 4 escalopes de poulet
- 8 t de bacon
- 4 cs de crème à 15 % de mg

- 100 ml de vin blanc
- 100 ml d'eau
- 1 bouillon de volaille
- Sel, poivre

Faire dorer les escalopes dans une sauteuse recouverte d'une feuille de cuisson. A défaut mettre un peu de matière grasse.

Baisser le feu, rajouter le vin et faire cuire 10 minutes environ.

A l'aide d'une spatule en bois récupérer les sucs de cuisson de la viande et retirer la feuille de cuisson.

Rajouter alors le bacon coupé en morceaux, l'eau et le bouillon cube, et les asperges coupées en 2 ou en 3. Saler, poivrer et faire chauffer 4/5 minutes.

Sortir ensuite les escalopes de la sauteuse, rajouter la crème et mélanger le tout en faisant chauffer quelques minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir le poulet accompagné de riz blanc et d'asperges et nappé de sauce à la crème.