



## Poêlée d'asperges vertes et blancs de volaille à la plancha

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Qu'il fasse beau ou pluvieux, j'ai sorti ma plancha pour commencer la saison de barbecue ou de plancha.

### Ingrédients pour réaliser la poêlée d'asperges vertes et blancs de volaille :

- [4 blancs de volaille](#)
- [1 oignon rouge](#)
- [1 botte d'asperges vertes](#)
- [600 g de pommes de terre](#)
- 6 carottes
- Sel fin et poivre gris
- Huile d'olive

## Pour 4 personnes

### La réalisation de la recette :

Préparer les **asperges** et les cuire dans une eau fortement salée. Il faut les cuire **al dente**. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Quand vos **asperges sont cuites**, les égoutter et les refroidir dans une eau froide. Les couper en tronçons de 4 à 5 cm. Sans jeter l'eau de cuisson des asperges, plonger dedans les rondelles de carottes. Les cuire 4 minutes et les égoutter. Éplucher pendant ce temps **l'oignon rouge** et l'émincer finement. Après la cuisson des rondelles de carottes, éplucher les pommes de terre et les couper en cubes de **1 cm de côté**. Les rincer sous l'eau froide et les égoutter. Couper en lanière les **blancs de volaille** et réserver dans une assiette. Préparer **votre plancha** avec le sel fin, poivre du moulin et l'huile d'olive. Bien **chauffer votre plancha et surtout**, vérifier qu'elle soit bien propre. Y verser de l'huile d'olive, attendre 15 secondes et ajouter pommes de terre en cubes bien égouttés. Mélanger régulièrement vos pommes de terre à la spatule pour éviter qu'elles accrochent à la plaque de fonte. Vous pouvez assaisonner de sel fin et poivre au bout de 5 minutes. Continuer de mélanger délicatement jusqu'à qu'elles soient justes cuites. Il faut qu'elles restent légèrement **croquantes sous la dent**. Les débarrasser dans un plat de cuisson et les réserver si possible au chaud, soit au-dessus de votre plancha, soit à côté.

Ajouter à nouveau un filet d'huile d'olive sur votre plancha et y mettre les **lanières de blancs de volaille**. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin. Les faire saisir en les mélangeant de temps en temps. Ajouter au bout de 3 minutes les oignons rouges et mélanger avec les blancs de volaille. Continuer à mélanger pendant 2 minutes. Si vous remarquez que cela accroche à la plaque, ajoutez un filet d'huile d'olive. **Après ces 2 minutes**,

ajouter les carottes en rondelles précuites. Mélanger le tout à la spatule plate. Assaisonner légèrement de sel fin et poivre du moulin. Au bout de 5 minutes, ajouter à votre préparation les pommes de terre cuites et les asperges vertes.

Mélanger le tout délicatement et **baisser votre feu**. Vérifier l'assaisonnement et débarrasser votre poêlée au bout de 5 minutes. Avec un verre de rosé, et je vous souhaite à tous un bon appétit.

