# Asperges dinde citron recette cookeo

# Asperges dinde citron recette cookeo

**235 CALORIES 6 PP 4 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g d’escalopes de dinde

400 g d’asperges vertes

3 cuillères soupe de Jus de citron

1 cuillère à soupe de moutarde

100 g de crème fraîche

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

200 ml d’eau

Quelques feuilles de persil.

Sel

Poivre

**Préparation**

Mélangez la crème fraîche et la cuillère de moutarde et une cuillère à soupe de citron

Découpez les escalopes de dinde en morceaux.

Epluchez les asperges en partant de la pointe en allant vers le talon. Coupez l’extrémité des talons des asperges.

Versez l’huile d ‘olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les morceaux de dinde.

Versez 2 cuillères à soupe de jus de citron sur les morceaux d’escalopes.

Ajoutez ensuite les asperges.

Versez 200 ml d’eau dans la cuve.

Salez et poivrez.

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Egouttez la cuve et servez chaud avec la sauce crème fraîche moutarde.