

Pour 4 personnes **40**^{min}

Poêlée de dinde par personne aux asperges



800 g d'asperges vertes
(fraîches ou surgelées)

1 chou-rave

400 g de filet de dinde, poitrine

130 g de tagliatelles, sèches

Sel et poivre

0

0

10

12

0

2 cc d'huile végétale

2 sachets de sauce hollandaise

Weight Watchers

400 ml d'eau

1 cc de miel

1 CS de jus de citron

2

8

0

0

0

Laver les asperges et les couper en morceaux après avoir pelé le tiers inférieur. Éplucher et émincer le chou-rave. Rincer, éponger et détailler le filet de dinde en lanières. Cuire les tagliatelles à l'eau salée, selon les instructions de l'emballage.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir la viande 3 minutes environ. Saler et poivrer. Ajouter les asperges et le chou-rave et cuire brièvement. Préparer la sauce Hollandaise selon les instructions de l'emballage, avec 400 ml d'eau. Relever avec le miel et le jus de citron, et laisser mijoter à feu doux environ 15-20 minutes. Bien égoutter les tagliatelles et les mélanger avec la sauce. Servir avec la poêlée de dinde aux asperges.

Variante

Vous pouvez remplacer le filet de dinde par 300 g de crevettes épluchées. Dans ce cas, comptez 7 unités **ProPoints**® par personne.