

## ASPERGES

- Pousses d'asperges congelées,
- 50 cl de bouillon de poulet,
- 2 gousses d'ail,
- ½ cuillère à café de sel,
- 1/4 cuillère à café de sucre,
- ½ cuillère à café de glutamate,
- (PM) sauce soja,
- (PM) huile de tournesol,
- (PM) fécule de pomme de terre.

Faire bouillir de l'eau avec une carcasse de poulet puis réserver.

Faire chauffer le bouillon de poulet dans un wok.

Plonger les asperges dans le bouillon durant 5 à 10 mn (arrêter la cuisson lorsque l'on sent avec le doigt que les asperges sont chaudes).

Placer les asperges sur une assiette.

Concasser puis ciseler l'ail.

Faire revenir l'ail dans l'huile chaude jusqu'à ce que l'on sente l'ail cuit.

Ajouter deux louches de bouillon, le sel, le sucre et le glutamate.

Ajouter de la fécule de pomme de terre, bien remuer. La sauce doit rester assez liquide.

Verser sur les asperges.