



PÂTES À LA CRÈME BROCOLIS POULET

TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 45 MIN POUR 2 PERSONNES

INGREDIENTS

- 160 g de pâtes complètes
- 200 g de blancs de poulet
- 300 g de brocolis (frais ou surgelés)
- 120 ml de crème de soja (ou autre)
- 100 g de parmesan
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive

PRÉPARATION :

1. Couper les têtes de brocolis en fleurettes.
2. Porter à ébullition un grand volume d'eau.
3. Ajouter les brocolis et laisser cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
4. Dans un mixeur ajouter les brocolis et la crème.
5. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce lisse.
6. Mettre la sauce dans une casserole et ajouter le parmesan jusqu'à ce qu'il fonde.
7. Faire cuire les pâtes en suivant les indications de l'emballage.
8. En parallèle, faire dorer les morceaux de poulets avec un filet d'huile d'olive.
9. Assaisonner avec le sel et le poivre puis l'ajouter à la crème de brocolis.

BONNE DÉGUSTATION !