



Les plats principaux

Pâtes au poulet et brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de penne
500 grammes poulet (en dés)
125 grammes de fromage à la crème (et aux fines herbes)
100 grammes de fromage (râpé)
1 brocoli
1 oignon
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'épices à poulet
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Coupez les fleurs de brocoli et coupez la tige en tranches (enlevez quand même la terminaison séchée). Cuisez les pâtes al dente dans une grande casserole d'eau salée. Ajoutez-y le brocoli 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Saupoudrez les épices sur les dés de poulet. Dans une poêle chauffez un peu d'huile et faites-y rôtir les dés de poulet. Incorporez ensuite l'oignon et l'ail. Diminuez le feu et laissez encore cuire doucement pendant quelques minutes. Ajoutez le fromage à la crème et une bonne ration d'eau de cuisson des pâtes. Laissez mijoter jusqu'à ce que la sauce soit crémeuse.

Égouttez les pâtes et le brocoli et versez-les dans un plat à four. Incorporez-y le poulet et la sauce et saupoudrez avec le fromage râpé. Poivrez.

Enfournez le plat environ 20 minutes.

Conseil:

Dans ce plat utilisez non seulement les fleurs mais l'entièreté du brocoli! Autrement c'est tout un tas de vitamines que vous laissez s'échapper...

Conseil de conservation:

Vous pouvez préparer ce plat un jour à l'avance. Conservez-le couvert au frigo. Ainsi le jour même vous n'avez

plus qu'à le passer au four.

Ustensiles de cuisine

Four

