



Les plats principaux

Pâtes en sauce au brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

400 grammes de brocoli (de fleurs)
1 bouquet de basilic
4 gousses d'ail
1 citron
400 millilitres de bouillon de légumes
40 grammes de parmesan (râpé)
400 grammes de penne
4 filets d'anchois
1 cuillère à café de poivre de cayenne
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez les pâtes al dente dans de l'eau salée. Égouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson.

Pressez l'ail et faites-le revenir doucement dans de l'huile d'olive. Ajoutez les anchois et laissez-les fondre doucement. Versez dessus les brocolis et le bouillon et assaisonnez avec le poivre de Cayenne et du sel. Portez à ébullition puis continuez à feu doux. Cassez les brocolis en morceaux avec une fourchette et laissez évaporer l'humidité jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.

Versez les pâtes dans la sauce et mélangez bien le tout. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de cuisson des pâtes pour rendre le tout plus crémeux. Râpez dessus le zeste de citron puis salez et poivrez encore une fois.

Versez les pâtes dans des assiettes profondes et terminez par le basilic et le parmesan.

