

Penne aux brocolis et au poulet



Des pâtes, du brocoli, un émincé de poulet, une sauce à la crème parce c'est meilleur ainsi, quelques pignons dorés : un petit plat grand régal.

Pour 4 personnes – Préparation : 30 min

Ingrédients

Plat principal

Pour **4** personnes ⓘ

400 g de brocoli
sel
350 g de penne
6 cs de pignons
1 oignon
1 cs d'huile de tournesol
400 g d'émincé de poulet
2 dl de lait
2 dl de demi-crème
poivre

- Partager le brocoli en petits bouquets et les cuire env. 3 min dans un grand volume d'eau salée - ils doivent rester croquants.
- Les retirer de l'eau (ne pas la jeter) avec une écumoire, les rafraîchir sous l'eau froide et les égoutter.
- Cuire les penne al dente dans l'eau de cuisson du brocoli et les égoutter.
- Faire dorer les pignons à sec dans une poêle antiadhésive.
- Couper l'oignon en rouelles et le faire suer dans l'huile.
- Ajouter le poulet et le faire revenir.
- Y mélanger le brocoli et les penne.
- Incorporer ensuite le lait et la crème, amener à ébullition, faire réduire un peu, saler et poivrer.
- Parsemer de pignons avant de servir.