

Poêlée crémeuse de poulet et brocolis



On prend du poulet et des brocolis, qui se complètent idéalement au niveau du goût, et on les sert avec une sauce à la crème toute simple, mais exquise - les petits comme les grands s'en lèchent les babines.

Tout le monde le sait, le brocoli est l'un des légumes les plus sains qui soient. On va donc le cuire de sorte qu'il garde un peu de son croquant et, surtout, le plus de vitamines possibles.

Astuce: coupez les oignons rouges en lamelles fines, mais pas trop fines non plus, pour qu'on sente encore un peu leur consistance. Mais ce n'est pas uniquement leur texture qui est importante, c'est aussi ce délicat goût sucré qu'ils donnent à la sauce.

- 220 g de brocolis, découpés en petits bouquets
- 400 g de poulet, coupé en lanières ou en dés
- 1 grand oignon rouge, émincé en fines lamelles
- 3 dl de demi-crème
- 2 cs de farine
- 2 dl de vin blanc
- ¼ d'une petite gousse d'ail, pressé
- 2 cc bombée de moutarde douce
- 1,5 cs de parmesan râpé
- 2 cs de persil frisé frais, finement haché
- 3 à 4 cs d'huile de tournesol
- 500 g de pâte Penne rigate
- Sel, poivre, paprika doux

1. Cuire les brocolis dans de l'eau salée pendant environ 5 minutes, puis les rincer à l'eau froide et les laisser égoutter.
2. En même temps, faire revenir brièvement les oignons dans de l'huile, puis ajouter le poulet et saisir rapidement de tous les côtés.
3. Saupoudrer de farine et laisser cuire pendant encore 1 minute environ.
4. Mouiller avec le vin blanc et cuire le tout pendant 5 minutes environ, en remuant de temps à autre.
5. Ajouter la demi-crème, parmesan et la moutarde, presser l'ail dans la sauce, assaisonner avec sel, poivre et paprika.
6. Laisser cuire la sauce jusqu'à ce qu'elle s'épaississe légèrement.
7. Pendant ce temps, cuire les pâtes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente.
8. Juste avant que la sauce soit bonne, y ajouter les bouquets de brocoli et 1 cs de persil et laisser cuire brièvement.
9. Pour finir, mélanger la sauce et les pâtes, saupoudrer avec le reste de persil et servir!

Temps de préparation: environ 40 minutes

[Casadei Armonia Rosso Toscana IGT](#) >

Italie, Toscane