

Pates au brocoli et Gorgonzola

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 487.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.925

Les ingrédients

- 300.0 gr tagliatelle fraiche
- 500.0 gr Brocolis
- 200.0 gr Gorgonzola
- 40.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Cuisson du Brocoli

Coupez et lavez les bouquets. Epluchez les petites branches et le tronc pour découpez les en cube. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites cuire le brocoli pendant 10min, puis égouttez le et réservez le au chaud.

Cuisson des pates

Dans un grande casserole d'eau bouillante, faites cuire les pates comme indiqué sur l'emballage. Puis égouttez les et réservez les au chaud.

Réalisation de la sauce du Gorgonzola

Dans une casserole, coupez le gorgonzola en cube et faites le fondre avec de la creme fraiche. Assaisonnez la sauce à votre convenance.

Présentation

Dans un plat creux, mélangez les différents éléments : pates, brocoli et creme au gorgonzola. Servez aussitôt.