

Pâtes aux brocolis et jambon

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 456.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 16.354

Les ingrédients

- 400.0 gr Penne (cuite)
- 30.0 gr Beurre
- 25.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 2.0 u Ail
- 250.0 gr Brocolis
- 200.0 gr champignon

Etape 1: Cuisson des pâtes

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente et égoutter. En parallèle, préparer les brocolis en les coupant en petits bouquets, et couper les tranches de jambon en lanière.

Etape 2: Preparation de la sauce

Dans une petite casserole d'eau bouillante, cuire les brocolis, coupés en petits bouquets, 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et égoutter. Dans une grande poêle, chauffer le beurre, ajouter les lanières de jambon et cuire 2 minutes en remuant, jusqu'a ce que le jambon soit légèrement doré.

Ajouter l'ail, les oignons finement émincés et les champignons émincés. Cuire 2 minutes en remuant.

Ajouter les pâtes égouttées, le brocoli, la crème fraiche, et le persil et cuire 1 minute en remuant.

Servir immédiatement