



Plat unique de pâtes au poulet façon Alfredo

Servies avec des brocolis et du fromage italien



Gousse d'ail



Lamelles de poulet marinées *



Crème fouettée *



Penne



Brocoli *



Fromage italien râpé*

Total pour 2 personnes :
20 min.

Rapido

Facile

Familiale

À consommer dans
les 5 jours

En matière de pâtes, Alfredo di Lelio s'y connaissait bien ! C'est avec fierté qu'il les servait dans son restaurant de Rome. Ses clients, des touristes américains surtout, faisaient tout spécialement le déplacement pour venir les savourer. On les comprend ! Généreusement garnies de fromage, savoureuses et onctueuses, elles sont un vrai régal. Ici, nous avons remplacé les linguine d'Alfredo par des penne.

BIEN COMMENCER

USTENSILE : Casserole avec couvercle.

Recette de pâtes au poulet façon Alfredo avec des brocolis et du fromage italien râpé : c'est parti !



1 PRÉPARATION

- Préparez le bouillon et écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande casserole avec couvercle.
- Faites dorer les **lamelles de poulet** de tous les côtés 1 à 2 minutes.
- Retirez la poêle du feu et réservez. Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive à feu moyen dans la même poêle et faites revenir l'**ail** 1 à 2 minutes.



3 MÉLANGER

- Ajoutez le **brocoli** dans les 8 à 10 dernières minutes et mélangez bien.
- Ajoutez le **poulet** dans les 5 dernières minutes et mélangez bien.



2 PRÉPARER LA SAUCE

- Ajoutez 1 cc de vinaigre de vin blanc, le bouillon de poulet, la **crème fouettée** et les **penne** à la casserole. Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire à couvert 15 à 17 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que les **penne** soient cuites. Remuez régulièrement.
- Entre temps, coupez les bouquets du **brocoli** en petites fleurettes et sa tige en petits dés.



4 SERVIR

- Retirez la casserole du feu et ajoutez ⅔ du **fromage italien** aux pâtes. Mélangez.
- Répartissez les pâtes dans des assiettes creuses et garnissez du reste de **fromage**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|--------------|-----|-----|-----|------|------|
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lamelles de poulet marinées (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Crème fouettée (ml) 7) * | 100 | 150 | 200 | 250 | 350 | 400 |
| Penne (g) 1)17) 20) | 90 | 180 | 270 | 360 | 450 | 540 |
| Brocoli (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Fromage italien râpé (g) 3) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de poulet (ml) | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | À votre goût | | | | | |

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION PAR 100 G

| | | |
|-------------------|------------|-----------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3736 / 893 | 531 / 127 |
| Lipides (g) | 45 | 6 |
| Dont saturés (g) | 21,9 | 3,1 |
| Glucides (g) | 70 | 10 |
| Dont sucres (g) | 4,8 | 0,7 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 46 | 7 |
| Sel (g) | 2,9 | 0,4 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

