

Tagliatelles au poulet et brocoli, sauce au fromage frais

Ingédients (pour 4 personnes)

- 500 g de tagliatelles ou autres pâtes
- 4 blancs de poulet
- 500 gr de brocoli (1 brocoli entier)
- 3 échalotes (ou 2 oignons)
- 20 cl de bouillon de volaille
- 200 gr de fromage frais nature
- Basilic (frais ou séché)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre (facultatif : piment)
- Parmesan râpé

Préparation

- Coupez les filets de poulet en cubes ou lanières.
- Séparez le brocoli en petits bouquets.
- Coupez les échalotes (ou oignons) en petits morceaux.
- Ciselez le basilic s'il est frais.

Cuisson

- Faites cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage.
- Ajoutez le brocoli 3 minutes avant la fin de cuisson des pâtes.
- Egouttez.
- Entre temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y rissoler les échalotes (ou les oignons) pour qu'ils commencent à fondre.
- Ajoutez ensuite les morceaux de poulet, jusqu'à ce qu'ils soient cuit, 5 minutes environ.
- Incorporez le bouillon chaud puis le fromage frais et le basilic. Ajoutez selon le goût du sel, du poivre et éventuellement un peu de piment en poudre.
- Versez la sauce au poulet sur les pâtes au brocoli.

Présentation

Servez directement et saupoudrez éventuellement de parmesan râpé.

Variantes

Vous pouvez ajouter 1 gousse d'ail pressé avec les échalotes.

Vous pouvez varier les fromages frais : chèvre, fromage aux fines herbes, etc. ou mettre uniquement de la crème fraîche liquide, à la place du mélange « bouillon et fromage frais ».

Enfin, n'hésitez pas à faire cette recette avec d'autres protéines : dés de jambon, lardons, saumon fumé, produits végétariens (tofu par exemple).

