

Pennes aux choux de Bruxelles

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : légume tellement redouté par les petits et les grands. Le chou de Bruxelles est pourtant un légume excellent pour la santé et surtout de saison.

Recette très facile, pour deux personnes.

Un repas réalisé sans matière grasse ajoutée, super diététique !

Instructions

1. Dans une casserole, faites bouillir de l’eau salée. Coupez le pied des choux et taillez une croix. Enlevez les feuilles sales et rincez les choux avant de les cuire dans l’eau bouillante pendant une vingtaine de minutes. Quand il vous reste 9 minutes de cuisson, ajoutez-y les pâtes et égouttez le tout.
2. Découpez les tranches de forêt noire et faites les revenir dans une poêle sans matière grasse avec les pignons de pin. Attention de ne pas tout faire cramer.
3. Pressez le jus de citron et coupez la gousse d’ail. Une fois que tout est cuit, il suffit de tout mélanger sur feu. Salez, poivrez et ajoutez le parmesan comme touche finale.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Pennes	120g
Choux de Bruxelles	300g
Jambon forêt noire	6 tranches
Jus de citron	1
Pignon de pin	25g
Gousse d’ail	1
Parmesan	2càc
Sel	Pincée
Poivre	Pincée