

La recette. Poêlée de pâtes aux choux de Bruxelles

Ce week-end, voici une recette toute simple et de saison qui va régaler toute la famille ! À décliner et à agrémenter selon vos envies.

Ingrédients (pour deux personnes) :

- environ 140 g de pâtes crues (spaghettis, farfalles, etc... Selon vos envies)
- 500 g de choux de Bruxelles frais
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- un peu d'huile d'olive

Préparation :

- Faites cuire les choux de Bruxelles (préalablement nettoyés) à la vapeur de préférence, environ 10 min. Pendant ce temps, cuire les pâtes selon le temps indiqué.
- Dans une poêle, faites revenir les oignon préalablement émincés avec l'huile d'olive 5/10 min, puis ajoutez l'ail.
- Coupez les choux de Bruxelles en deux dans le sens de la longueur puis ajoutez-les dans la poêle.
- Ajoutez également les pâtes que vous aurez préalablement égouttées.
- Faites revenir le tout environ 5/10 min.
- Servez et dégustez !