

CROZETS CRÉMEUX AU POULET ET BROCOLIS

Un peu d'histoire : Les crozets, petites pâtes carrées, sont apparues au 17ème siècle en Savoie.

Du patois 'croé' qui signifie 'petit', cette spécialité savoyarde était préparée dans les maisons à partir de farine de sarrasin, d'œufs, de sel et d'eau.



Ingédients (4 personnes):

- 300 g de crozets
- 3 blancs de poulet émincés
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hâchées
- 250 g de champignons de Paris émincés
- 1 brocoli
- 20 cl de crème fraîche
- 1/2 jus de citron
- 100 g de parmesan râpé
- huile d'olive
- sel, poivre
- persil frais hâché

PRÉPARATION :

Cuire les crozets dans de l'eau bouillante pendant 15 mn.

Cuire les fleurons de brocolis à l'eau ou à la vapeur 6 mn environ.

Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir 2 mn l'oignon et l'ail et ajouter le poulet émincé jusqu'à le faire dorer. Ajouter les champignons, saler, poivrer. Faire revenir encore 5 mn à feu moyen.

Ajouter le brocoli, la crème, le jus de citron puis les crozets. Bien mélanger le tout pour réchauffer. Terminer par le parmesan et saupoudrer de persil hâché.