



Sauvage, Naturel & Durable®

Penne aux filets de colin cuisinés au brocoli et au fromage

Ingrédients pour 4 personnes :

1 paquet de filets cuisinés au brocoli et au fromage
(env. 380 g)
1 brocoli
1 échalote
1 c. à soupe de beurre
250 ml de crème fraîche
80 g de fromage râpé
350 g de pâtes (par exemple, des penne)
80 g environ d'amandes hachées
Quelques feuilles d'herbes aromatiques pour la
décoration
Sel, poivre fraîchement moulu



Préparation :

1. Décongelez les filets de poisson cuisinés, ôtez la garniture (réservez-la) et découpez les filets de poisson en gros morceaux. Détaillez le brocoli en fleurettes et lavez-le. Pelez et coupez l'échalote en petits cubes, puis faites-la revenir dans le beurre fondu.
2. Ajoutez le brocoli, faites-le cuire brièvement à la vapeur, puis versez la crème et environ 100 ml d'eau. Rajoutez la garniture réservée et le fromage, portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant environ 10 minutes. Remuez régulièrement en cours de cuisson.
3. Préparez les pâtes selon les instructions figurant sur le paquet. Rectifiez la sauce avec du sel et du poivre. Ajoutez à la sauce le filet de poisson et faites-le cuire pendant environ 5 à 8 minutes.
4. Lavez les herbes aromatiques et séchez-les délicatement. Faites dorer les amandes dans une petite poêle antiadhésive. Mélangez la sauce au brocoli et au fromage avec le poisson et les pâtes, disposez le tout sur des assiettes, parsemez d'herbes aromatiques et d'amandes, servez.

Temps de préparation : 35 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, tél: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés



Énergie : 690 kcal/ 2 890 kJ
Protéines : 35 g
Matières grasses : 27 g
Glucides : 71 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, télé: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés