

Brocolis aux blancs de poulet



Pour 2 personnes :

- 2 petits brocolis
- 3 tranches de blancs de poulet cuits au four
- 1 petit oignon
- 4 c. à soupe de lait d'amande
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Faites des petits bouquets avec les brocolis et plongez-les dans de l'eau bouillante salée puis laissez cuire 5 min. Egouttez.

Pelez et émincez finement l'oignon.

Déposez la cuillère d'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez l'oignon émincé et laissez-le fondre à feu moyen. Ajoutez les tranches de blancs de poulet coupées en dés, poivrez et laissez cuire 2-3 min en remuant souvent. Ajoutez les brocolis égouttés ainsi que le lait d'amande. Mélangez bien et laissez mijoter 5 min.

Servez immédiatement.