



Pâtes aux brocolis et à la saucisse



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 oignon rouge (émincé)
huile d'olive
4 saucisses
2 gousses d'ail (émincées)
1 brin de romarin
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
1 branche de brocoli (en bouquets)
500 grammes de penne (ou autres pâtes courtes)
50 grammes de parmesan (râpé)
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Faites suer l'oignon rouge à la poêle dans un généreux filet d'huile d'olive.
- 2.** Prélevez la chair des saucisses et faites-la revenir en morceaux avec l'oignon. Ajoutez l'ail, le romarin ciselé et le piment de Cayenne. La chair à saucisse doit être bien cuite.
- 3.** Dans un récipient, disposez les bouquets de brocoli côte à côte et ajoutez un peu d'eau. Couvrez le récipient d'une assiette. Passez-les au micro-onde pendant 4 à 5 minutes.
- 4.** Faites cuire les pâtes dans de l'eau légèrement salée. À la fin du temps de cuisson, prélevez 1 grand mug d'eau de cuisson et réservez-la.
- 5.** Égouttez les pâtes et mélangez-les avec la viande hachée dans la poêle. Ajoutez également les bouquets de brocoli et remuez bien. Ajoutez un peu d'eau de cuisson et mélangez bien.
- 6.** Garnissez de parmesan, salez et poivrez.