

# POULET AUX ÉPINARDS

## et au gorgonzola

Par personne



Préparation: 15 minutes  
Cuisson: 15 minutes

### Pour 1 personne:

- 0 300 g d'épinards en branches (surgelés)
- 2 80 g de filet de poitrine de poulet
- 0 1 oignon
- 0 1 gousse d'ail
- 1 1 cc d'huile végétale
- 0 Sel
- 0 Poivre
- 2 30 g de gorgonzola
- 0 100 ml de bouillon de légumes (1/2 cc de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 4 40 g de penne sèches
- 0 1 petite poire
- 1 1 CS de demi-crème 25% MG
- 0 1 pincée de noix de muscade
- 0 1/4 cc de poivre rose

1. Laisser décongeler les épinards au micro-ondes et bien les éponger. Rincer, éponger et couper en lanières le filet de poitrine de poulet. Peler et couper en dés l'oignon. Presser l'ail.

2. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y saisir les lanières de viande, l'oignon et l'ail env. 3 minutes de tous côtés. Saler et poivrer. Couper le gorgonzola en dés. Ajouter le gorgonzola, les épinards et le bouillon à la poêlée. Faire cuire le tout env. 8 minutes. Faire cuire les penne dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage.

3. Laver, couper en quatre et épépiner la poire. La couper en morceaux. Ajouter les morceaux de poire à la poêlée. Affiner avec la demi-crème. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Jeter l'eau de cuisson des penne. Garnir la poêlée de poivre rose et servir avec les penne.