**Pâtes Trofie aux brocolis**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2019/10/pates-trofie-aux-brocolis-p1190937-r.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**- 30 g d'**[**amandes**](https://recettes.de/amande) **effilées**  
**- 2 gousses d'ail**  
**- 4 filets d'**[**anchois**](https://recettes.de/anchois) **à l'huile**  
**- 200 g de bouquets de** [**brocolis**](https://recettes.de/brocolis) **(1)**  
**- 75 g de** [**crème**](https://recettes.de/cremes) **liquide**  
**- 200 g de** [**Trofie**](https://recettes.de/trofie)  
**- Huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**Torréfier les amandes pendant quelques minutes dans une poêle à sec. Réserver.  
Peler et émincer l'ail. Couper les filets d'anchois égouttés en morceaux.  
Faire blondir l'ail et fondre les anchois dans une cuillerée d'huile à chaleur douce.  
Couper les têtes de brocolis en gros dés. Les ajouter dans la poêle et laisser cuire à chaleur moyenne jusqu'à ce que les brocolis soient tendres et qu'il n'y ait plus d'eau de végétation.  
Faire cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau.  
Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la crème dans les brocolis, saler, poivrer  
et laisser frémir pour que la sauce devienne onctueuse.  
Égoutter les pâtes et les incorporer aux légumes en mélangeant délicatement pendant deux minutes.  
Verser les pâtes dans des assiettes chaudes.  
Répartir les amandes et servir aussitôt.