

Pâtes au thon pratico-pratique



Vous manquez d'inspiration pour le souper ou vous n'avez pas fait l'épicerie? De l'ail, de l'oignon et quelques ingrédients du garde-manger... et le souper est fait!

Préparation 5 min
Cuisson 15 min
Portions 8
Nutrition Facts (per serving)
Calories 325
Lipides 11
Glucides 42
Fibres 3
Protéines 16
Sodium 380

Ingrédients

- 400 g de pâtes courtes (fusilli, rotini, farfalle, etc.)
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, pressées
- 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de sauce tomate (fait maison ou en conserve)
- 2 conserves (120 g chacune) de thon dans l'eau, égouttées

ittées

- 45 ml (3 c. à soupe) de câpres

Préparation

1. Dans une casserole, faire cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter.
2. Pendant ce temps, dans une autre grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen-vif.
3. Après 2 min de cuisson, ajouter l'ail.
4. Lorsque l'oignon est cuit, ajouter la sauce tomate et le thon. Bien émietter et mélanger.
5. Ajouter les olives, les câpres et les pâtes. Bien mélanger.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec