RECETTE

Pâtes au thon et aux légumes



Préparation: 15 min
Cuisson: En fonction des pâtes (en même temps)

≈ **6,40 €** **(3 portions)**

Ingrédients :

- 3 gousses d'ail,
- 1 poireau,
- 2 grosses tomates,
- 1 grande boîte de conserve de thon,
- 300 g de pâtes de votre choix,
- 30 g de parmesan râpé,
- Poivre + Epices de votre choix.

Matériel :

- 1 grande casserole,
- 1 grande poêle,
- 1 cuillère à soupe + 1 spatule,
- 1 couteau.



Préparation :

1. Ecrasez les gousses d'ail, coupez-les finement et mettez-les dans votre poêle, avec un filet d'huile d'olive, à feu vif.
2. Pendant ce temps, coupez le poireau en rondelles et ajoutez-le dans votre poêle.
3. Portez à ébullition de l'eau dans votre casserole.
4. Coupez les tomates en petits morceaux et ajoutez-les dans la poêle lorsque les poireaux sont tendres, en mélangeant régulièrement.
5. Mettez à cuire vos pâtes en fonction du temps indiqué.
6. Ajoutez le thon dans la poêle ainsi que 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson des pâtes; poivrez et épicez.
7. Mélangez dans la poêle les pâtes et ajoutez du parmesan râpé, puis dressez votre assiette.

Astuce : Conservez vos portions supplémentaires au réfrigérateur puis réchauffez-les au micro-onde !