

One pot pasta thon, poivron & tomate



Pour 2 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 12 minutes

Thon en conserve au naturel (sinon à l'huile) ≈ 150g égouttés

1/2 petit oignon ≈ 50g • 1 gousse d'ail • 1/2 gros poivron (de différentes couleurs) 150g

Pâtes crues 150g • Coulis de tomate 100 mL

Eau 350 mL • 10 olives dénoyautées (vertes ou noires) ≈ 30g
Basilic frais • Poivre



1. Éplucher et **émincer** l'ail et l'oignon.

2. Laver le poivron, l'épépiner et le découper en **lamelles** puis découper chaque lamelles en 2.

3. **Égoutter** le thon.



4. **Ciseler** finement le basilic frais.

5. Dans une **casserole** sur **feu fort** : déposer l'ail, l'oignon, le poivron, le thon, les pâtes et les olives.

Verser l'eau et le coulis de tomates et poivrer.



6. Quand l'eau bout, réduire sur **feu moyen** et laisser cuire ≈ **12 minutes** en remuant souvent.

7. Quand les pâtes sont cuites (sachant qu'il doit rester un petit fond d'eau de cuisson), **parsemer** de basilic, mélanger et servir.

Selon l'intensité du feu, il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau (d'où l'intérêt de bien faire cuire su feu moyen).

Conseils & astuces :

- Varier les légumes en fonction de saisons : courgettes, carottes, brocolis...
- Hors saison, opter pour des **poivrons** surgelés ou marinés en bocaux.
- Remplacer le **thon** par du saumon ou de la truite coupé(e) en gros cubes.
- Les **olives** sont riches en bonnes graisses végétales et ne contiennent pas de cholestérol.
- Télécharger gratuitement le **calendrier des produits de saison** sur le blog !
- + de recettes en vidéos de **One Pot Pasta** sur le blog !

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

