



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Pâtes au thon et tomates (pâtes al tonno)

 Pour 2 personnes

 Très facile

 30 min

5.30€ La portion (prix indicatif)



Les pâtes au thon, vous allez voir, c'est trop bon !
Facultatif : 2 câs de câpres.

Les ingrédients

- **150 g** de Pâte Spaghetti
- **160 g** de Thon à l'huile en conserve
- **2 gousse** de Ail
- **2 pièce** de Piment entier séché
- **2 pièce** de Filet d'anchois à l'huile
- **400 g** de Tomate pelée au jus
- **1 pièce** de Citron jaune
- **0.25 bouquet** de Persil plat frais

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

- 1** Hachez finement 2 gousses d'ail.
- 2** Égouttez grossièrement 1 conserve de 160 g de thon à l'huile. Assaisonnez avec le jus d'½ citron, du sel et du poivre. Mélangez et mettez de côté.
- 3** Égouttez 1 conserve de 400 g de tomates entières. Écrasez grossièrement les tomates à la main.

Facultatif : faites frire des câpres pour les ajouter sur votre assiette de pâtes.

Rincez et séchez les câpres. Chauffez un fond d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les câpres. Laissez frire 3 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant la casserole de temps en temps. Mettez de côté sur de l'essuie-tout.

- 4 Laissez 2 càs d'huile d'olive dans la poêle. Ajoutez 2 gros filets d'anchois à l'huile (10 g) et deux piments secs entiers. Mélangez et écrasez grossièrement les anchois pour faire une pâte. Laissez cuire 2 minutes.
- 5 Ajoutez les $\frac{2}{3}$ de l'ail haché. Faites dorer 30 à 60 secondes en mélangeant.
- 6 Ajoutez les tomates et du sel. Mélangez. Faites épaissir à feu doux, environ 10 minutes. Mélangez de temps en temps.
- 7 En parallèle, faites cuire 150 g de spaghetti dans de l'eau bouillante salée (10 g/1 càs de sel pour 1L d'eau), al dente. Mettez de côté un verre d'eau de cuisson des pâtes. Égouttez sans les rincer.
- 8 Hachez $\frac{1}{4}$ d'une botte de persil (feuilles et tiges fines)
- 9 Quand la sauce a épaissi (assez pour accrocher aux spaghetti), ajoutez le reste de l'ail haché, du poivre et le thon. Mélangez.
Ajoutez les spaghetti. Couvrez 3 minutes à feu éteint.
- 10 Après 3 minutes, réctifiez l'assaisonnement en sel si besoin (mieux : avec du nuoc mam ou de la sauce soja pour un boost d'umami !). Finissez avec le persil haché et un filet d'huile d'olive. Mélangez, c'est prêt !
- 11 Servez et parsemez de persil frais et de câpres croustillantes.