

SPAGHETTIS AU THON ET AUX POIVRONS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 4 personnes	1 sauteuse, 1 grande casserole

Ingrédients :

350 gr de spaghettis
1 boîte de thon
2 oignons
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
40 cl de bouillon de volaille
2 cuillères à soupe de vin blanc sec
1 cuillère à soupe de paprika
2 poivrons
100 gr d'olives vertes et noires
Sel, poivre
Huile d'olive, parmesan, ciboulette

Préparation :

- 1 - Peler et émincer les oignons. Egrainer les poivrons et les couper en dés.
- 2 - Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les poivrons, laisser cuire environ 30 minutes.
- 3 - Ajouter alors le vin blanc et le bouillon de volaille, laisser réduire environ 15 minutes à feu doux. Mettre les spaghettis à cuire.
- 4 - Pendant ce temps, mélanger le thon avec le paprika, les olives coupées en rondelles ainsi que la ciboulette, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.
- 5 - Ajouter ce mélange à la sauce, rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.
- 6 - Mélanger avec les spaghettis assaisonnés d'un filet d'huile d'olive et du parmesan.