

**PÂTES AU THON À LA MÉDITERRANÉENNE AVEC FETA ET ROQUETTE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 50 grammes de pâtes sèches standard, crues
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 20 grammes de sauce pesto, préemballée
- 5 unités d'olive verte, en saumure, égouttée [15 g]
- 25 grammes d'oignon rouge, cru
- 1/2 gousse d'ail, cru [3 g]
- 50 grammes de feta AOP
- 50 grammes de roquette, crue
- 1 petite boîte de thon albacore ou thon jaune, au naturel, appertisé, égoutté [56 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° 1 Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes, puis égouttez-les et réservez-les. Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés. Égouttez le thon, en conservant son huile dans le petit bol. Cuire la tomate 2 Faites chauffer 1 bon filet d'huile réservée dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez la tomate, les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. 3 Faites chauffer le reste d'huile réservée dans la poêle à feu moyen-vif. Quand l'huile est bien chaude, faites-y cuire la feta 2 minutes de chaque côté. Ajoutez le pesto, le thon, la roquette et les pâtes aux légumes dans la sauteuse. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût. 4 Servez les pâtes dans des assiettes creuses. Garnissez de la feta et des olives.
- 2° 1 Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes, puis égouttez-les et réservez-les. Émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Coupez la tomate en dés. Égouttez le thon, en conservant son huile dans le petit bol. Cuire la tomate 2 Faites chauffer 1 bon filet d'huile réservée dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites-y revenir l'ail et l'oignon 1 à 2 minutes. Ajoutez la tomate, les épices siciliennes, le vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. 3 Faites chauffer le reste d'huile réservée dans la poêle à feu moyen-vif. Quand l'huile est bien chaude, faites-y cuire la feta 2 minutes de chaque côté. Ajoutez le pesto, le thon, la roquette et les pâtes aux légumes dans la sauteuse. Mélangez bien. Salez et poivrez à votre goût. 4 Servez les pâtes dans des assiettes creuses. Garnissez de la feta et des olives.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION [424 g]	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	532 kcal	27 %
PROTÉINES	8 g	33 g	66 %
GLUCIDES	10 g	44 g	17 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	25 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	245 mg	1038 mg	43 %