

**ONE POT PASTA THON COURGETTES - COOKEO** 5 minutes 15 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 1 boîte moyenne de thon, au naturel, appertisé, égoutté (140 g)
- 250 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 400 grammes d'eau du robinet
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)
- 10 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Nettoyer et couper la courgette en morceaux. Peler et émincer l'oignon.
- 2° En mode dorer, faire revenir l'oignon émincé avec de l'huile d'olive.
- 3° Ajouter les pâtes, le coulis de tomates, le thon émietté, les courgettes, le cube de bouillon et l'eau.
- 4° Saler et poivrer puis passer le Cookeo en mode cuisson rapide ou sous pression pendant 10 min.
- 5° À la fin de la cuisson, mélanger le tout et servir aussitôt. Servir dans les assiettes parsemé de gruyère râpé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (471 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	381 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	11 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	88 mg	415 mg	17 %