



GRATIN DE PÂTES AU THON

 10 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 250 grammes de poivron rouge en boîte (250g égouttés)
- 1 boîte moyenne de thon à l'huile de tournesol, entier, appertisé, égoutté (104 g)
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)
- 2 boules de mozzarella (250 g)
- 1 cuillère à soupe d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet à l'eau bouillante salée et égouttez-les.
- 3° Mélangez-les avec les poivrons émincés, l'origan, le thon et son huile, la mozzarella coupée en morceaux dans un plat à gratin. Ajoutez le cheddar et faites gratiner 25 min.
- 4° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	229 kcal	574 kcal	29 %
PROTÉINES	12 g	30 g	61 %
GLUCIDES	26 g	64 g	25 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	8 g	34 %
SODIUM	128 mg	321 mg	13 %