

BOULETTES DE THON À L'ITALIENNE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 320 grammes de thon, au naturel, appertisé, égoutté
- 500 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 50 grammes de chapelure
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 10 grammes de pignon de pin
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Égouttez le thon en réservant un peu d'huile. Râpez finement le zeste du citron et hachez le persil. Dans un saladier, émiettez le thon. Ajoutez le zeste de citron, le persil, l'œuf battu, les pignons et la chapelure. Assaisonnez. Mélangez le tout avec les mains, puis façonnez 12 boulettes de la taille d'une noix. Faites cuire les spaghettis. Pendant ce temps, mettez à chauffer l'huile du thon réservée dans une grande poêle antiadhésive. Faites-y revenir les boulettes 5 min, en les retournant régulièrement. Dans une casserole, réchauffez la sauce tomate. Servez le tout.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (313 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	424 kcal	21 %
PROTÉINES	11 g	35 g	69 %
GLUCIDES	17 g	54 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	112 mg	350 mg	15 %