



PENNE THON-EPINARD-TOMATE

Un basique gourmand, complet et rapide.

 15 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 g de penne crues
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 500 grammes de tomate cerise, crue, coupées en deux
- 250 grammes d'épinard, jeunes pousses
- 2 boîtes moyennes de thon, au naturel, égoutté (224 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes.
- 2° Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir doucement l'oignon. Ajoutez l'ail et les tomates, et faites revenir encore 3-4 minutes jusqu'à ce que les tomates commencent à se défaire. Assaisonnez la sauce avec du sel du poivre.
- 3° Incorporez les épinards dans la sauce, puis le thon.
- 4° Egouttez les penne, versez les dans le plat, ajoutez la sauce et mélangez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	102 kcal	372 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	26 g	53 %
GLUCIDES	14 g	52 g	20 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	52 mg	189 mg	8 %