

THON AUX LINGUINI

Vendredi 28 octobre 2022

Pour changer du thon en conserve et pour faire une entorse aux pâtes complètes :

Thon aux linguini pour 2 personnes et 9 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□

*-200 g de thon (2 pavés) *: 7 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de linguini crues : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

*-240 g de légumes grillés surgelés *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 boîte de pulpe de tomates nature: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 oignon doux de Roscoff ou des Cévennes *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-6 olives vertes dénoyautées : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-une douzaine de câpres : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

*-persil ou sarriette * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-1 cuillerée à café d'épices italiennes Ducros

-sel fin poivre blanc

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, égoutter et réserver avec un fond d'eau de cuisson.

Huiler une sauteuse au pinceau et faire revenir les émincés d'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides puis les pavés de saumon recto verso pour les dorer. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter les légumes grillés surgelés, la pulpe de tomates, les olives les épices italiennes et poursuivre la cuisson à feu moyen 6 minutes.

Rectifier l'assaisonnement sel poivre et rajouter les pâtes pour les réchauffer en mélangeant bien avec la sauce

Servir avec les câpres et le persil ciselé ou la sarriette fraîche l'été.



C'est un plat bien copieux surtout que le thon est très rassasiant.

J'ai pris du thon surgelé que j'ai préalablement décongelé, le poisson étant actuellement très cher.

Les câpres comme les olives ne sont pas obligatoires mais ils apportent une petite note italienne que j'aime beaucoup.

*Pour le repas : radis à la croque au sel (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – thon aux linguini (9 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp) – 2 petits suisses 0% à la cannelle (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp)
.Total : 10 sp vert – 6 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp*

Tenez bien compte de vos propres choix en perso points psp pour recalculer la recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés