

# 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 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

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

*-1 cuillérée 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***