



Banque Alimentaire
de l'Isère

Pâtes au thon et à la tomate

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes :

- 2 tomates
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 40 g de parmesan
- 1 boîte de thon au naturel
- 250 g de pâtes rigatoni
ou de penne
- Basilic
- 20 cl de coulis de tomate
- 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**Temps de préparation et
de cuisson : 30 minutes**

**Coût : entre 1 et 2€/
personne**

PRÉPARATION

- Couper les tomates en morceaux.
- Éplucher puis couper en morceaux
les échalotes.
- Mettre les pâtes à cuire dans de
l'eau bouillante selon les indication
écrites sur le paquet. Cuire et
refroidir.
- Dans une casserole, faire revenir les
échalotes 5 minutes dans l'huile à
feu doux.
- Ajouter l'ail, le thon et la tomate
fraîche.
- Assaisonner avec du poivre et du
sel si nécessaire et laisser cuire
quelques minutes.
- Ajouter le coulis de tomate
et le basilic frais ciselé.
- Couvrir et laisser cuire 5 minutes
supplémentaires.
- Ajouter les pâtes cuites et
mélanger.
- Parsemer de parmesan râpé.
- Servir chaud.