

Pâtes au thon

Plat chaud



Note : 2

Portions : 4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson/repos : 15 min

Calories par portion : 209.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 15.862

Les ingrédients

- 160.0 gr Pâtes
- 100.0 gr Thon au naturel
- 1.0 u Oignon
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cc Jus de citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 5.0 u feuille basilic
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation du thon

Ouvrir la boîte de thon et le laisser égoutter dans l'égouttoir.

Préparation des légumes

Éplucher l'oignon et le ciseler finement.

Laver le basilic et le couper en lamelle.

Cuisson

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée. Y faire cuire les pâtes "al dente" (suivre les indications du paquet). Passer les pâtes dans l'égouttoir. Dans la casserole, faire chauffer l'huile d'olive y faire dorer les oignons. Y mettre le thon pendant 5 min, rajouter les pâtes la crème fraîche et le filet de jus de citron. Bien mélanger, et assaisonnez à votre convenance.

Présentation

A accompagner de parmesan.