

PATES AU THON



Ingrédients :

- pour la sauce :
- 100 g d'oignon rouge
- 20 g d'huile d'olive
- 700 g de tomates en dés en boîte
- 2 c à c de sucre roux
- sel, poivre
- 1 c à c d'origan déshydraté
- 280 de thon en boîte
- 100 g d'olives dénoyautées
- pour la cuisson des pâtes:
- 1,7 l d'eau
- 250 g de pâtes gros coudes
- 1 c à s de gros sel
- parmesan râpé

Préparation :

- préparer la sauce :
- éplucher et couper l'oignon rouge en deux, le mettre dans le bol et mixer 5 secondes à vitesse 5
- Puis racler les bords à l'aide d'une spatule, ajouter l'huile d'olive et régler 3 minutes à 100° vitesse 2
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les tomates, le sel, le poivre et l'origan et régler 5 minutes à 100° vitesse 2
- puis enlever le gobelet et programmer de nouveau 5 minutes à 100° vitesse 2 afin que la sauce réduise
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter le thon émietté, les olives dénoyautées et régler 10 minutes à 100° en sens inverse vitesse 1
- réserver la sauce au chaud
- faire cuire les pâtes :
- verser dans le bol, 1,7 l d'eau et régler 10 minutes à température varoma vitesse 1
- à l'arrêt de la minuterie, jeter les pâtes dans l'eau par le couvercle et ajouter le gros sel
- faire cuire 10 minutes à 100° fonction sens inverse vitesse mijotage
- égoutter les pâtes
- puis verser les pâtes cuites dans un plat et recouvrir de sauce et saupoudrer de parmesan

Vous pouvez retrouver la recette dans le livre "à table avec thermomix"

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>