

FARFALLE, THON ET COURGETTES

PÂTES



INGRÉDIENTS

- 600g de Courgettes
- 6 CàS d'Huile d'olive Bruno Viola (Réf : 142)
- 1 cuillère à dessert d'Origan semi-frais (Réf : 249)
- 1 pot de Filets de thon germon (Réf : 680)
- 4 CàS de Mousseline de thon (Réf : 73)
- Sel : à votre goût
- Poivre noir : à votre goût
- 420g de Farfalle (Réf : 512)



6 personnes



20 min



2,5 € / PERS



Très facile

PRÉPARATION

1. Laver les courgettes, les sécher et les couper les courgettes en petits morceaux
2. Dans un saladier, mélanger les courgettes et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3. Dans une grande poêle (vous y ajouterez les pâtes en fin de recette), cuire les courgettes dans deux cuillères à soupe d'huile.
4. Commencer par les saisir un peu à feu vif en les remuant bien.
5. Elles seront ainsi dorées. Puis les laisser revenir à feu moyen pendant environ 8 à 10 minutes. Veiller à ce qu'elle ne soient pas trop cuites. En fin de cuisson, ajouter 1 cuillère à café d'origan semi-frais
6. Remplir une casserole d'eau, la porter à ébullition puis saler
7. Mettre les pâtes à cuire
8. Réserver de l'eau de cuisson des pâtes dans un bol
9. Dans un bol, mélanger la mousseline de thon, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 4 d'eau de cuisson des pâtes
10. Rajouter la crème de thon aux courgettes
11. Sortir le thon du bocal sans casser les filets
12. Avant que les pâtes ne soient complètement cuites (environ 9 minutes), les égoutter
13. Les faire revenir dans la poêle
14. Si besoin, afin d'obtenir des pâtes onctueuses, rajouter de l'eau de cuisson réservée dans le bol
13. Saler et poivrer à votre goût