

Penne complet au thon et citron confit

« Oooh, mais qu'est-ce qu'on va se faire à manger ce soir ? »
... « Bah je ne sais pas... J'ai mangé une salade ce midi » ... Bon, en mode qu'est-ce qu'on a dans le placard. Bon alors, j'ai des penne au blé complet... Un boîte de thon. Ah, j'ai de la crème. Mince, il m'aurait fallu des citrons... Ah, mais j'ai des citrons confits, je vais mettre ça.

Et voilà, le repas sauvé par des pâtes au thon et citron confits. Simple, efficace. C'est le plat de pâtes préféré de mon chéri !

Pour 2 personnes : 200g de penne complet cru – 1 boîte de thon au naturel – 5CS de crème épaisse à 15% – 2cc d'aneth – 1 gros citron confit – Sel – Poivre

Dans un premier temps, faites cuire vos pâtes dans 2L d'eau salée.

Une fois cuite, égouttez-les rapidement et remettez-les dans la casserole.

Ajoutez la crème et mélangez. Ajoutez l'aneth et mélangez.

Égouttez le thon (gardez le jus pour vos chats), puis émiettez le thon dans les pâtes. Mélangez.

Coupez en petits dés le citron confit et ajoutez-le aux pâtes. Mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez dans une assiette chaude !

Farfalles au thon à la sauce légère

Pour 3 personnes : 500g de farfalles cuites – 2 yaourts 0% – 1 citron (zeste et jus) – 280g de thon au naturel égoutté – 2CS de ciboulette congelée – Sel – Poivre.

Faites cuire vos pâtes comme vous avez l'habitude.

Pendant ce temps, égoutté le thon et émiettez-le.

Dans un saladier : videz les 2 yaourts, ajoutez la ciboulette, salez et poivrez légèrement. Zestez le citron et récupérez le jus. Ajoutez-les dans le mélange yaourt.

Une fois vos pâtes cuites et égouttées, ajoutez-les à la sauce. Mélangez. Ajoutez ensuite le thon. Mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Si vous trouvez les pâtes trop tièdes, passez les couvertes 1min au micro-ondes. Et n'oubliez pas de chauffer vos assiettes avant de servir, vos pâtes resteront chaudes plus longtemps !

Clafouti de tomates au thon et sardines

Avant hier soir, je ne savais pas quoi faire... Une boîte de thon au naturel ouverte... Une boîte de sardines à l'huile

d'olive ouverte aussi... Des tomates... C'est donc une recette pour accommoder vos restes !

Pour un moule à cake standard : 1/2 boîte de thon au naturel (un moyenne) – 2 sardines à l'huile d'olive – 2 tomates (ou 250g de tomates cerises) – 100g de farine – 4 œufs – 20cl de lait 1/2 écrémé – Sel – Poivre – 70g d'emmenthal râpé – herbes fraîches (ou de Provence).

Préchauffez votre four à 220°C.

Dans une jatte, versez votre farine, votre sel , poivre et vos herbes (émincées) ; puis votre lait et vos oeufs. Une fois bien mélangé, ajoutez le thon, les sardines et le fromage râpé. Bien mélanger. Chemisez votre moule à cake (cela n'est pas nécessaire si c'est une moule soupe en silicone). Tapissez de vos tomates coupées en morceaux et ajoutez votre mélange dessus.

Enfournez votre moule à cake pendant 40min. Laissez tiédir dans le moule et laissez refroidir sur une grille. Vous pouvez aussi le manger chaud ou tiède avec une salade verte bien assaisonnée.

Bonne appétit !