

## Spaghetti au thon et aux légumes WW



Pour 5 pers / 6 pp par pers pour 130 gr de pâtes cuites

- 400 gr de pâtes crues
- 1 boîte de tomates concassées
- 500 gr de courgettes
- 1 poivron jaune
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 280 gr de thon égoutté
- 1 gousse d'ail

- thym
- origan
- basilic
- sel, poivre

Emincer l'oignon.

Couper le poivron et les courgettes en dés.

Faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et les légumes.

Rajouter l'ail écrasé, un fond d'eau, couvrir et laisser cuire 10 min à feu doux.

Au bout de ce temps rajouter les tomates concassées et le thon émietté. Puis ajouter le thym, l'origan et le basilic, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Pendant ce temps faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.

Servir les pâtes nappées de sauce aux légumes.