

Spaghetti sauce au thon WW



Pour 4 pers / 7 pp

Pour 150 gr de pâtes cuites

- 2 cc d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée
- ½ oignon
- 2 petites boîtes de tomates concassées
- 1 cc de sucre
- 200 gr de thon au naturel

- Spaghetti
- Sel, poivre

Commencer par porter à ébullition une grande casserole d'eau salée pour faire cuire les pâtes.

Pendant ce temps faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'ail et l'oignon émincé. Ajouter ensuite les tomates, le sucre, saler, poivrer, mélanger et laisser cuire 15 minutes en remuant régulièrement.

Plonger les spaghettis dans l'eau bouillante et faire cuire comme indiqué sur le paquet.

Rajouter ensuite le thon émietté dans la sauteuse et poursuivre la cuisson 5 minutes.

Dans chaque assiette disposer les spaghettis cuits et napper de sauce au thon

On peut si l'on souhaite rajouter du parmesan ou du gruyère râpé, à comptabiliser