

PENNE AU THON ET AU POIVRON

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients :

- 180g Penne > 200ml Eau
- 1 Poivron Rouge > 2 Gousses d'ail
- 1 Oignon > 1 CS Huile d'olive
- 260g Thon net égoutté > Sel + Poivre

Recette :

- > Emincer l'ail et l'oignon (Thermomix : 5 Sec / Vit 5)
- > Mettre l'huile dans une sauteuse
- > Faire revenir l'ail et l'oignon émincé
(Thermomix : 4 Min / 70°C / Vit 1)
- > Laver et Couper le poivron en morceaux
- > Mettre l'eau, les morceaux de poivrons, le Sel et le Poivre dans une casserole > Cuire 25 Min
(Thermomix : 15 Min / 100°C / Vit 1) > Mixer
(Thermomix : 20 Sec / Vit 10)
- > Cuire les Penne à l'eau bouillante salée
- > Egoutter les penne et les remettre dans la casserole
- > Emietter le thon et rajouter le aux Penne > Mélanger
- > Rajouter la sauce au Poivron > Mélanger > Servir chaud