

Spaghettis au thon

© Coupdepouce.com



Portion(s) : 4

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

Mode de préparation : Cuisinière

Ingrédients

- 375 g (3/4 lb) de spaghettis
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 poivron rouge épépiné et haché
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 2 boîtes de thon blanc, égoutté (6 oz/170 g chacune)
- 30 ml (2 c. à table) de câpres
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 1 pincée de flocons de piment fort
- 60 ml (1/4 tasse) de persil frais, haché

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole, en réservant 1/2 tasse (125 ml) du liquide de cuisson. Réserver les pâtes.
2. Entre-temps, dans un poêlon à surface antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poivron rouge et l'ail et cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que l'ail dégage son arôme. Ajouter le thon en le défaisant en flocons, puis les câpres, le sel, le poivre et les flocons de piment fort. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit chaude. Ajouter le liquide de cuisson des pâtes réservé et mélanger.
3. Ajouter la préparation de thon aux pâtes réservées et mélanger pour bien les enrober. Parsemer du persil et servir aussitôt.