PÂTES FRAÎCHES À LA SAUCE AU THON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de farine.
- 4 œufs.
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
- 2 oignons.
- 30 g de beurre.
- Quelques feuilles de basilic frais haché (à défaut surgelé).
- 1 boîte de tomates pelées.
- 1 cuillerée à café d'origan en poudre.
- 1 boîte de 200 g de thon au naturel.
- 100 g d'olives noires.
- 1 cuillerée à soupe de câpres au vinaigre.
- Sel et poivre du moulin + 10 g de sel.

LA RECETTE

1. Disposez la farine en fontaine et, dans le creux central, cassez les œufs. Ajoutez le sel et mélangez du bout des doigts tout en incorporant progressivement la farine aux œufs. Avant la fin, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile. Malaxez bien l'ensemble et formez une boule. Enveloppez-la dans un torchon à peine humide et gardez-la au frais pendant 15 à 20 minutes.

2. Pendant ce temps, épluchez les oignons et émincez-les.

3. Faites fondre 30 g de beurre dans une sauteuse. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Lorsque c'est chaud, faites-y dorer les oignons émincés. Baissez la source de chaleur afin que les oignons ne noircissent pas. Au bout de 7 à 8 minutes, versez-y les tomates pelées. Écrasez-les et laissez cuire pendant 10 à 12 minutes.

4. Émiettez le thon au naturel et ajoutez-le dans la sauce tomate avec les olives noires et les câpres. Laissez se réchauffer le tout à feu doux.

5. Le temps de repos de la pâte étant écoulé, farinez le plan de travail et divisez la boule en plusieurs petites boules de la taille d'un œuf.

6. Étendez chaque «œuf» avec le rouleau à pâtisserie jusqu'à une épaisseur d'environ 1 mm.

7. Laissez cette pâte sécher en la plaçant sur un rouleau à pâtisserie fariné ou tout autre rouleau (style manche à balai), pendant 15 minutes.

8. Après ce court temps de séchage, passez les feuilles de pâte dans la machine à faire les spaghettis, grâce à la filière spéciale.



9. Faites chauffer une grande quantité d'eau salée dans une marmite. Juste avant l'ébullition, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

10. Jetez les pâtes fraîches dans l'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 3 à 5 minutes selon que vous les préférez «al dente» comme les Italiens, ou plus cuites.

11. Égouttez les spaghettis. Passez-les sous le robinet d'eau froide afin d'arrêter la cuisson. Égouttez-les de nouveau.

12. Ajoutez les spaghettis dans la sauteuse contenant la sauce au thon. Mélangez. Saupoudrez de basilic et d'origan. Laissez le tout se réchauffer. Servez immédiatement dans un plat de service chaud.

LES VINS OU LES BOISSONS



Un valpolicella rouge.

Recette française

Pour tous les jours

Long
Temps de préparation

Moyen
Temps de cuisson

Degré de facilité

Dépense à prévoir

Kg
Valeur diététique