



Recette (Pour 2 personnes)

Pennes au thon, sauce au yaourt et tomate

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Pâtes crus	g	170.00 g
Thon au naturel - en conserve	g	200.00 g
Yoghourt grec danone	unité(s)	1.00 unité(s)
Sauce tomate	g	100.00 g
Oignon, cru épluché	g	50.00 g
Gruyère râpée	g	60.00 g

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	0	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	41	Gramme	Protéines végétales	0.3	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Préchauffez le four th.7 (210°C). Faites cuire les pâtes 11 min, égouttez-les, faites-les refroidir sous l'eau froide. Mélangez dans un saladier, le thon émietté, l'oignon haché, le yaourt, la purée de tomates, assaisonnez à votre goût, ajoutez les pâtes et remuez. Mettez le tout dans un plat allant au four beurré, parsemez de gruyère et de quelques lichettes de beurre et enfournez pendant 20 min.	