

POTÉE DE PÂTES

au thon

Par personne



Préparation: 5 minutes
Cuisson: 10 minutes

Pour 2 personnes:

- 11** 120 g de spirales sèches
- 0** Sel
- 0** 200 g de tomates concassées
- 0** 50 ml de bouillon de légumes (2 pincées de poudre, p. ex. Coop **Weight Watchers**)
- 0** 1/2 cc de marjolaine hachée
- 0** Poivre
- 4** 150 g de thon au naturel (en conserve, poids égoutté)
- 1** 50 g de petits pois (surgelés)
- 3** 140 g de maïs (en conserve, poids égoutté)
- 2** 2 CS de demi-crème 25% MG

1. Faire cuire les spirales dans de l'eau salée en suivant les instructions de l'emballage. Verser le bouillon de légumes dans une casserole. Y ajouter les tomates, la marjolaine, le sel et le poivre et porter le tout à ébullition. Egoutter le thon. Ajouter le thon et les petits pois à la préparation et laisser mijoter env. 5 minutes.

2. Egoutter le maïs. Ajouter le maïs à la préparation et faire brièvement chauffer le tout. Affiner la sauce avec la demi-crème. Saler et poivrer. Jeter l'eau de cuisson des pâtes. Ajouter les pâtes à la préparation et servir.