



Pâtes au thon



Portions

4



Temps de préparation

12 Minutes



Temps de cuisson

20 Minutes



Constitutrice

Maria Ricupero, MHSc RD CDE

Pot de 7 oz	Thon Callipo dans l'huile (200 g)
2/5 de la boîte	Pâtes penne
½ tasse	Branches de céleri, hachées
1	Oignon rouge, en tranches épaisses
1 moyenne	Tomate, en dés
2 c. à s.	Câpres
1 c. à thé	Origan, séché

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Incorporer du poisson deux fois par semaine permet de diminuer les risques d'infarctus, d'AVC et de maladies neurodégénératives. Les poissons gras, en particulier, sont riches en gras oméga 3 et ont des propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes. Utiliser du poisson frais, congelé ou en conserve autant que possible.

1. Remplir un grand chaudron d'eau et amener à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Pendant la cuisson des pâtes, ajouter l'huile du pot de thon dans une poêle. Chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajouter les tomates en dés et cuire jusqu'à ce qu'elles soient ramollies, pendant environ 5 à 7 minutes.
4. Ajouter les câpres, le thon et l'origan au mélange d'oignon et de tomates. Bien remuer tous les ingrédients.
5. Une fois que les pâtes sont cuites (al dente), retirer du feu, égoutter et remettre les pâtes dans le chaudron.
6. Ajouter le mélange de thon et d'oignon aux pâtes et remuer jusqu'à ce que les pâtes soient bien enrobées et que tous les ingrédients soient combinés.

Variation

Remplacer le thon par des sardines fraîches ou en conserve. Utiliser 10 oz ou 300 grammes de sardines fraîches ou 2 boîtes de conserve (de 200 grammes chacune) de sardines en conserve dans l'eau de source. Utiliser de la purée de tomates ou de la sauce tomate au lieu de la tomate fraîche.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement