



Pâtes au thon



Portions

4



Temps de préparation

12 Minutes



Temps de cuisson

20 Minutes



Contributrice

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.



Numérisez 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