

Spaghettis, sauce aux tomates et au thon

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 c. à table d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à thé d'origan séché
- 1/2 c. à thé de poivre noir du moulin
- 1 boîte de tomate entières 796 ml (28 oz)
- 2 c. à table de pâte de tomates
- 1/2 c. à thé de zeste de citron râpé
- 2 boîtes de thon égoutté et défait en morceaux (170 g chacune)
- 1/3 tasse d'olive noire conservées dans l'huile, coupées en quatre (environ) (j'ai mis des olives noires déjà tranchées)
- 12 oz de spaghettis
- 1/4 tasse de persil frais, haché
- 1/4 c. à thé de flocons de piment fort (facultatif)

Préparation

1. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, l'origan et le poivre et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
2. Ajouter les tomates, en les défaisant à l'aide d'une cuillère de bois, la pâte de tomates et le zeste de citron et mélanger. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 14 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ajouter le thon et les olives et réchauffer pendant environ 2 minutes.
3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce et le persil et mélanger pour bien enrober les pâtes. Au moment de servir, parsemer chaque portion des flocons de piment fort et d'olives supplémentaires, si désiré.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4

Source: [Coup de Pouce, Hors série, Cuisine express 2006](#)