SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

One-pot pâtes

thon, tomate & épinards

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
20 min	1	Une seule casserole

⚡ Express · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 70 g de pâtes
- 1 boîte de thon au naturel
- 200 g de tomates concassées
- 1 poignée d'épinards
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive, herbes, sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile.
2. Ajoute les pâtes crues, les tomates et un verre d'eau.
3. Laisse cuire à couvert le temps indiqué sur le paquet, en remuant.
4. En fin de cuisson, ajoute le thon et les épinards.
5. Assaisonne et sers.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une seule casserole, zéro vaisselle, et un plat complet : des pâtes pour l'énergie, le thon pour les protéines, les légumes pour le volume. Le genre de dîner qui sauve les soirs où tu n'as plus rien dans le réservoir.