

Pâtes au thon et petits pois (cuisine du placard)

Bonjour à toutes et tous,

Quand on me parle de « cuisine du placard », je ne peux m'empêcher de penser au confinement n°1. Non pas que cela m'a traumatisé, au contraire ! C'est surtout que cela m'a permis de déguster quelques bonnes recettes. comme les [croquettes de riz](#) encore cette recette, improvisée un soir et depuis rentrée dans nos classiques.

Ce soir là, j'ai fini de télétravailler tard, n'avait rien de frais ou presque, et j'ai donc « attrapé » mes gourmands en leur demandant ce qu'ils avaient envie. J'ai eu droit à « pâtes », « thon », et « petit pois ». Le plat était tout trouvé. J'ai lancé la cuisson des pâtes, fait revenir des oignons pour pep'ser un peu le futur plat, mis thon, petit pois, crème dans une poêle.. et manquait quelque chose. Mon mari qui {par l'odeur alléchée} passait par là à trouvé le petit truc en plus : un peu de moutarde dans la sauce, pour la touche de piquant. Une fois servi, ce plat de pâtes thon petit pois à récolté tout les suffrages.

L'histoire aurait pu s'arrêter là, mais en fait, nous avons tellement adoré ces pâtes thon petit pois qu'on en a refait régulièrement depuis. Il est ultra simple, n'est pas de la grande gastronomie, mais à chaque fois régale tout le monde par son côté enfantin et réconfortant. Parfois, la grande cuisine n'est pas nécessaire. Cela fait donc un petit moment que j'ai la photo et la recette de ces pâtes thon petit pois stockée dans mes dossiers, et voulais la partager avec vous. C'est l'occasion. J'espère qu'elle vous plaira autant qu'à nous. Bonne journée !



- PÂTES AU THON
ET AUX PETITS POIS -

Recette : Pâtes au thon et petits pois

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 400 g de pâtes sèches (macaronis, farfalles, ..) (cf. 1)
- 2 boîtes de thon (environ 400g)
- 1 grosse boîte de petits pois (poids net entre 250 et 300g)
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe bombée de moutarde
- 400ml de crème légère (ou 250 ml de crème +150 ml de lait) (cf. 2)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Emmenthal râpé ou parmesan à convenance

Réalisation

- Épluchez puis hachez finement échalotes ou oignon.
- Faites cuire les pâtes en suivant les instructions de votre paquet.
- Entre temps, faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle large puis faites-y revenir échalotes ou oignon jusqu'à ce qu'ils soient bien translucides voir commencent à caraméliser.
- Égouttez le thon puis émiettez le dans la poêle. Faites revenir 1 petite minute.
- Ajoutez les petits pois égouttés, la crème et un peu d'eau de cuisson des pâtes. Mélangez bien puis laissez mijoter à feu doux et sans couvrir pendant 5 minutes environ.
- A l'issue de ce temps, incorporez la moutarde. Salez et poivrez à convenance.
- Une fois les pâtes cuites, égouttez-les soigneusement.
- Pour le service de ces pâtes thon petit pois, soit vous mélangez la sauce dans les pâtes, soit vous servez tout séparé que chacun dose à convenance.

Au service, les plus gourmands pourront ajouter de l'emmenthal ou du parmesan râpé dans leur assiette

Astuces :

- (1) Privilégiez des pâtes de taille moyenne comme des macaroni, farfalles, girandoles qui retiendront mieux la sauce. Évitez les grandes pâtes type rigatoni, coudes, penne.. qui seront trop grandes par rapport à la taille des morceaux de la garniture.
- (2) Le mélange crème/lait permet d'alléger la sauce tout en gardant de l'onctuosité

