

Pâtes

Spaghettis puttanesca aux sardines



35 min 15 min 20 min

0

784

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la pâte d'anchois

- 1 Éplucher et hacher l'ail. Réserver dans un ramequin.
- 2 Dans un mortier, verser l'ail, ajouter les anchois et leur huile. Piler le mélange.
- 3 Appuyer tout en tournant légèrement pour bien broyer tous les ingrédients.

Étape 2

Réalisation de la sauce puttanesca

- 1 Dénoyer les olives. Réserver dans un bol.
- 2 Éplucher et hacher l'échalote. Réserver dans un ramequin.
- 3 Utiliser des gants pour manipuler le piment.
- 4 Couper le piment en deux, l'épépiner et le couper en fines lamelles. Réserver dans un ramequin.
- 5 Mettre un faitout sur feu moyen, verser un filet d'huile d'olive. Bien répartir l'huile dans la poêle.
- 6 Faire revenir l'échalote.
- 7 Ajouter le coulis tomate, bien mélanger.
- 8 Incorporer la pâte d'anchois, puis les olives et le piment

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte d'anchois

50 g **Filet(s) d'anchois**
2 **Gousse(s) d'ail**

Ingrédients pour la sauce

400 ml **Coulis de tomates**
200 g **Olives noires**
1 **Echalote(s)**
1 **Piment(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les spaghettis aux sardines

400 g **Spaghettis**
135 g **Sardine(s) à la tomate**
150 g **Parmesan**

de Cayenne, en mélangeant bien à chaque fois.

- 9** Gratter le fond avec la spatule pour que la préparation ne brûle pas.
- 10** Couvrir et laisser mijoter quelques minutes à feu doux. Ajouter ensuite les sardines et leur sauce tomate.
- 11** Couper les sardines avec la spatule pour qu'elles s'intègrent bien à la sauce. Mélanger et laisser mijoter.

Étape 3

Cuisson des pâtes

- 1** Remplir une marmite d'eau, couvrir et porter ébullition.
- 2** Quand l'eau bout, ajouter le sel. A la reprise de l'ébullition, ajouter les pâtes, et mélanger un peu.
- 3** Laisser cuire 6 minutes, mélanger au fond de la marmite pour que les pâtes n'attachent pas.
- 4** Enlever une minute au temps de cuisson pour avoir des pâtes al dente.
- 5** Ôter la marmite du feu et égoutter les pâtes.

Étape 4

Mélange des ingrédients

- 1** Remettre le faitout comprenant la sauce sur feu doux. Au premier bouillon, ajouter les pâtes et bien mélanger.
- 2** Réaliser l'opération assez rapidement, pour ne pas recuire les pâtes.

Étape 5

Dressage

- 1** Disposer les pâtes avec la sauce dans une assiette creuse.
- 2** Parsemer de Parmesan et de basilic frais.