



Pâtes

Farfalles à la niçoise



40 min 15 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

623

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les farfalles à la niçoise

400 g **Pâtes Farfalle**
400 g **Haricots verts**
240 g **Thon au naturel**
4 **Filet(s) d'anchois**
20 **Olives noires**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
5 g **Câpres**
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 botte(s) **Basilic**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Remplir une casserole d'eau et faire cuire les haricots verts. Une fois cuits, les égoutter dans une passoire et les laisser refroidir.
- 2 Couper les filets d'anchois en morceaux à l'aide d'un couteau d'office, les réserver dans un bol.
- 3 Égoutter et émietter le thon au dessus d'un bol. Réserver.
- 4 Peler l'ail et le presser. Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive, faire revenir l'ail lorsque cette dernière est chaude.
- 5 Ajouter les morceaux de filets d'anchois et le thon, les faire revenir pendant 1 minute en remuant régulièrement.
- 6 Ajouter les haricots verts, les olives, les câpres et le basilic préalablement effeuillé.
- 7 Saler et faire cuire le tout pendant 4 minutes en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 8 Au bout de ce temps, ôter la poêle du feu.

Étape 2

Cuisson des pâtes

- 1 Porter à ébullition une grande casserole d'eau.
- 2 Dès l'ébullition, saler l'eau et verser les farfalles.
- 3 Faire cuire les farfalles le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes).
- 4 Au bout de ce temps, les égoutter et les passer sous l'eau froide pour en arrêter la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser la garniture dans un saladier, ajouter les farfalles et mélanger.
- 2 Vérifier l'assaisonnement puis ajouter du sel et du poivre si nécessaire. Assaisonner avec un filet d'huile et servir.