

# PÂTES GRECQUES AUX AUBERGINES ET THON POÊLÉ

🍴 4 personnes

🕒 1h20

SMILLA MONNIEZ - DIÉTÉTICIENNE AGRÉÉE



## INGREDIENTS

- 3 gousses d'ail
- 2 aubergines
- Huile d'olive
- 500 g de tomates cerises
- Origan
- 1/2 verre d'eau
- 200 g de pâtes grecques
- 1 bocal d'olives noires (180g)
- 3 belles poignées d'épinards frais
- 1 pot de câpres
- 1 pot de double concentré de tomate (140g)
- 4 steaks de thon de 150 g (600 g au total)

## PRÉPARATION

1. Couper les 3 gousses d'ail et détailler les 2 aubergines en dés.
2. Faire rissoler l'ail dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.
3. Ajouter les dés d'aubergines, les 500 g de tomates cerises, l'origan et le demi-verre d'eau.
4. Laisser chauffer à feu doux pendant 1 heure.
5. Pendant ce temps, cuire 200 g de pâtes grecques dans de l'eau bouillante salée, puis les réserver (les égoutter et les mettre de côté).
6. En fin de cuisson des légumes, ajouter dans la cocotte le bocal d'olives, les 3 poignées d'épinards, le pot de câpres et le pot de double concentré de tomate. Mélanger le tout avec les pâtes grecques.
7. Faire rissoler les steaks de thon dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile (1 minute de chaque côté pour garder le cœur rosé).
8. Dresser le mélange de pâtes et de légumes dans les assiettes, déposer le steak de thon par-dessus et servir aussitôt.