RIGATONI à LA SAUCE TOMATE AVEC THON ET OLIVES



Les pâtes au thon et à la tomate font partie du répertoire classique de la cuisine familiale italienne, particulièrement appréciées pour leur simplicité, leur coût modéré et leur richesse en goût. Préparé avec des ingrédients de placard, ce plat illustre l’art italien de transformer des produits simples en un repas complet, nourrissant et savoureux, idéal pour les repas du quotidien.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 20 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 1 boîte (800 g) de tomates entières pelées, de préférence San Marzano
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
- 4 gousses d’ail, émincées
- 2 filets d’anchois (optionnel)
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge
- Sel fin
- 340 g de rigatoni secs (ou autres pâtes courtes, idéalement complètes)
- 2 boîtes de thon à l’huile (140 g chacune), égoutté
- ½ cup d’olives vertes dénoyautées et tranchées (type Castelvetrano)

Préparation

Etape 1
Porter à ébullition une grande casserole d’eau sur feu vif. Pendant ce temps, écraser les tomates entières à la main dans un saladier en conservant tout leur jus. Ajouter également le jus restant dans la boîte.

Etape 2
Dans une grande poêle profonde, chauffer l’huile d’olive à feu moyen jusqu’à ce qu’elle scintille. Ajouter l’ail et faire revenir environ une minute jusqu’à ce qu’il soit parfumé. Incorporer les anchois si utilisés et remuer jusqu’à ce qu’ils se dissolvent dans l’huile. Ajouter ensuite les tomates écrasées, leur jus et les flocons de piment. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter doucement pendant environ 20 minutes, jusqu’à ce que la sauce épaississe.

Etape 3
Saler l’eau bouillante si désiré, puis cuire les pâtes une minute avant la cuisson al dente indiquée sur le paquet. Prélever environ une cup d’eau de cuisson, puis égoutter les pâtes.

Etape 4
Lorsque la sauce est bien épaissie, ajouter le thon et les olives, mélanger délicatement puis retirer la poêle du feu. Ajouter les pâtes égouttées à la sauce, remettre sur feu moyen-vif et mélanger pour bien enrober. Ajouter un peu d’eau de cuisson réservée si la sauce semble trop épaisse. Ajuster l’assaisonnement en sel si nécessaire.

Etape 5
Répartir dans des assiettes creuses, parsemer de persil frais et servir chaud.