

Pennes comme à Nice



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 personnes

Référence	Ingrédients	Quantité
25118	Penne cuite 1 kg Zini	1 Kilo
36581	Steak de filet de thon albacore sans peau sans arêtes 140/160 g	500 Gramme
185145	Filets d'anchois marinés à l'huile	200 Gramme
252899	Duo de poivrons rouges et jaunes grillés en lanières 1 kg Bonduelle	500 Gramme
39042	Boutons d'artichauts 53 g env.	200 Gramme
54788	Fèves pelées 1 kg	100 Gramme
	Oignons rouges	100 Gramme
	Olives noires	50 Gramme

Etapas de préparation

- 1 Faire revenir les oignons avec le duo de poivrons et mariner le thon avec du vinaigre balsamique et de l'huile d'olive.
- 2 Couper en quatre les boutons d'artichauts et concasser les olives noires finement.
- 3 Poêler ensemble les poivrons, les oignons rouges, les fèves et les artichauts avec le hachis d'olives noires.
- 4 Emincer finement le thon mariné et l'ajouter à la préparation. Cuire les penne al dente.
- 5 Dans un wok, mélanger les penne avec la préparation niçoise.
- 6 Servir en assiette creuse, poser les filets d'anchois et saupoudrer de parmesan.