Pâtes

Farfalles à la niçoise

40 min	15 min	25 min	0	623
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.