

# Sauce « mille sabords! »

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Pignons	50 ml	¼ tasse
• Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
• Ail haché	2 gousses	2 gousses
• Oignon émincé	1 moyen	1 moyen
• Tomates cerises, coupées en moitiés	150 g	⅓ livre
• Bouillon de légumes	250 ml	1 tasse
• Fécule de maïs	15 ml	1 c. à table
• Eau froide	15 ml	1 c. à table
• Poivre de citron	7 ml	1½ c. à thé
• Thon blanc entier, en conserve dans l'eau, égoutté	2 boîtes de 170 g	2 boîtes de 6 onces
• Olives noires, coupées en moitiés	12	12

## MODE DE PRÉPARATION

- Dans une poêle, griller légèrement les pignons. Mettre de côté.
- Dans une casserole à paroi épaisse, faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile à feu moyen, environ 2 minutes.
- Ajouter les tomates; cuire en remuant délicatement environ 1 minute.
- Mélanger le bouillon, la fécule préalablement délayée dans l'eau froide et le poivre de citron. Ajouter à la préparation de légumes; cuire en brassant de temps à autre jusqu'à épaississement du bouillon.
- Émietter grossièrement le thon. Ajouter le thon et les olives à la préparation de légumes. Couvrir et cuire à feu doux environ 5 minutes. Ajouter les pignons grillés avant de servir sur des pâtes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes



### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 9,2 g

Fibres : 2,5 g

Protéines : 16,9 g

Lipides : 9,9 g

