



Conchiglionis farcis au thon

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
414 kcal	8,4 g	2,74 g	6,5 g	1,48 g	35,1 g	47,3 g
22%	10%	6%	7%	30%	61%	9%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 7-8 conchiglionis
- 100 g de thon au naturel
- 100 ml de coulis de tomate
- 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe de basilic frais ciselé
- 1 échalote
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Faites cuire les conchiglionis 5 minutes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites suer l'échalote 2-3 minutes. Ajoutez la moitié du coulis de tomate, le fromage de chèvre frais, le basilic et le thon.
3. Mélangez et poursuivez la cuisson 5 minutes.
4. A l'aide d'une cuillère, garnissez les pâtes de farce.
5. Versez le reste de coulis de tomate dans le fond d'un plat allant au four. Déposez par-dessus les conchiglionis farcis.
6. Enfouez pendant 20 minutes.