



Je cuisine



# Spaghettis au thon, artichauts confits

- Niveau : facile
- Préparation : 15 minutes
- Cuisson : 30 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes :**  
 ▶ 400 g de spaghettis ▶ 2 boîtes de thon blanc à l'huile d'olive (104 g poids net égoutté) ▶ 16 artichauts confits à l'huile ▶ 25 g de baies roses ▶ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ▶ 4 cuillères à soupe d'échalotes hachées

**Réalisation**

- 1 Faites sécher les baies roses dans une poêle sur feu très doux pendant 15 minutes en évitant qu'elles ne colorent. Mixez-les afin d'obtenir une poudre fine. Réservez.
- 2 Plongez les spaghettis dans une grande quantité d'eau salée et laissez-les cuire afin qu'ils soient al dente.
- 3 Dans une grande poêle, faites fondre les échalotes hachées dans l'huile d'olive, sans laisser colorer.
- 4 Ajoutez les artichauts confits coupés en deux, le thon émietté et les pâtes. Vérifiez l'assaisonnement. Réchauffez deux minutes en remuant.

**Dressage**

Parsemez de poudre de baies roses et servez aussitôt, tout en ajoutant quelques baies entières.

**QUE BOIRE AVEC ?**

Un sancerre rouge classique  
 Domaine Natter (2006).  
 Un mâcon-villages  
 Uchizy Clos des Ravières  
 Domaine Raphaël Sallet  
 (2006). Ou bien un  
 bordeaux Dourthe  
 N°1 (2007).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ.  
 À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LA RECETTE DU PLACARD

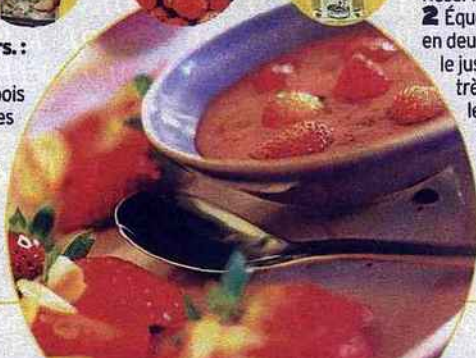
## Fraises et émulsion fraises des bois



**Ingrédients pour 4 pers. :**  
 ▶ 500 g de fraises  
 ▶ 250 g de fraises des bois  
 ▶ 2 c. à soupe d'amandes effilées ▶ 2 c. à soupe d'huile d'amande douce ▶ 1/2 citron ▶ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ▶ 2 c. à soupe de sucre roux ▶ Poivre du moulin

**Réalisation**

- 1 Mixez les fraises des bois en ajoutant petit à petit 1 c. à soupe de sucre roux, l'huile et le vinaigre. Réservez au réfrigérateur.
- 2 Équeutez les fraises, coupez-les en deux et arrosez-les avec le jus du demi-citron. Poivrez très légèrement et ajoutez le reste du sucre roux.
- 3 Répartissez les fraises dans des coupelles, couvrez d'émulsion aux fraises des bois et parsemez d'amandes effilées grillées avant de servir.



L'astuce du lecteur

Milan, Dieppe (76)

“Pour changer de la sauce hollandaise...”

« Au lieu d'utiliser un jus de citron, je fais réduire un jus d'orange, afin qu'il soit bien concentré, puis je l'incorpore à ma sauce. Avec un poisson blanc, c'est extra ! »

C'est nouveau



**RAFFINÉ**

Alliance parfaite entre des pétales de roses et deux thés verts de Chine pour cette édition limitée de thé en capsules. Rose Amour, pour machine, Spécial T by Nestlé, 3,50 € la boîte de dix.



**EXOTIQUE**

Pour déglacer des légumes sautés ou en accompagnement d'une salade de Saint-Jacques, ce vinaigre à la pulpe de mangue offre au palais une touche d'originalité. Clovis France, 5,50 € les 250 ml. En GMS.

**Stéphanie Cléry-Guittet**

Envoyez-nous vos astuces par mail à :  
 tele7pratique@lagardere-active.com