

## Penne tomate & thon



Comment reprendre la ligne sans se frustrer après les fêtes... Thomas Broutin, nutritionniste - blogueur, propose une recette à la fois simple, originale, nourrissante et qui ne vous fera pas prendre un gramme ! «Ce plat a plusieurs composantes : des pâtes complètes riches en fibres, favorisant le transit intestinal, et en protéines, quelques légumes, du thon, très pauvre en matières grasses, et du parmesan, un fromage riche en calcium et au goût intense», explique ce spécialiste de l'alimentation en pleine préparation d'un livre de cuisine...



### PETITS CONSEILS D'EXPERT

**YOHANN DIVENTA**

coach sportif

[facebook.com/methodediventa](https://www.facebook.com/methodediventa)  
[facebook.com/Coaching.Form](https://www.facebook.com/Coaching.Form)

C'est une excellente idée pour le déjeuner : la protéine du thon entretiendra votre masse musculaire, les sucres lents des pâtes fourniront un apport d'énergie plusieurs heures après le repas. Pour éliminer après les fêtes, programmez-vous, deux heures après ce plat, une petite séance sportive. Privilégiez les séances cardio douces : marche rapide, footing très léger, vélo, appareil cardio d'intérieur. Votre rythme cardiaque doit s'accélérer, votre température corporelle augmente, mais vous devez être capable de parler sans vous essouffler. La durée optimale pour une séance cardio se situe entre 40 et 60 minutes.

### LA RECETTE DE THOMAS BROUTIN

de Montpellier

[thomasbroutin.wordpress.com](http://thomasbroutin.wordpress.com)

### Penne tomate & thon

#### Ingrédients par personne

- 100g de Penne complètes
- 1 boîte de thon moyenne au naturel
- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- Parmesan
- Basilic déshydraté
- Sel, poivre

Porter à ébullition une casserole d'eau, saler. Pendant ce temps, couper la tomate et l'oignon en dés. Plonger les pâtes dans l'eau. Faire dorer les dés d'oignons dans une poêle. Une fois translucides, ajouter les dés de tomates. Incorporer le basilic, puis le concentré de tomate dilué à une ou deux cuillères à soupe d'eau. Ajouter le thon après l'avoir vidé de son eau. Saler et poivrer. Réserver. Égoutter les pâtes. Les présenter dans une assiette légèrement creuse en ajoutant le parmesan en fin de présentation.

### Faites-nous découvrir vos recettes de saison

par messagerie Facebook ou en l'envoyant à [recette@montpellier-agglo.com](mailto:recette@montpellier-agglo.com)

La recette sélectionnée sera présentée dans cette rubrique accompagnée de la photo de votre plat prise par Montpellier Agglomération.



facebook

MontpellierAgglomerationOfficiel

