

Penne à la puttanesca

Pour 4 personnes

3 cs de câpres

1 piment mi-fort rouge

2 gousses d'ail

1 boîte de filets d'anchois 15 g,
poids égoutté

3 cs d'huile d'olive

2 cs de concentré de tomates

1 boîte de tomates pelées

concassées, 400 g

75 g d'olives noires dénoyautées
sel, poivre du moulin

1/2 bouquet de persil *plat*

450-500 g de penne *ou autres*
pâtes

1 Rincer et égoutter les câpres.

2 Fendre le piment, l'épépiner et le hacher. Presser l'ail. Egoutter les filets d'anchois et les hacher. Faire revenir le tout à l'huile moyennement chaude, ajouter le concentré de tomates et laisser rissoler brièvement. Ajouter les to-

mates pelées, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 20-30 minutes.

3 Hacher les olives et les câpres, les ajouter à la sauce. Saler et poivrer modérément. Hacher le persil.

4 Faire cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Les égoutter et les mélanger à la sauce. Parsemer de persil.

Selon les goûts, servez avec du parmesan râpé.

Préparation: env. 20 minutes

Cuisson de la sauce: env. 30 minutes

*Par personne, env. 20 g de protéines,
22 g de lipides, 104 g de glucides,
2900 kJ / 700 kcal*