

## 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*