



## Conchiglionis farcis au thon

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

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

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.