

A white ceramic bowl filled with a pasta salad. The salad consists of yellow ridged pasta, sliced ham, shredded yellow cheese, and fresh green herbs like parsley and chives. The bowl is placed on a light green napkin on a wooden surface. In the background, there are blurred green herbs and a white plate.

RIO
mare

Le vrai goût de l'Italie!

Plus de recettes
sur www.riomare.be



Thon Rio Mare

Le vrai goût de l'Italie



Pourquoi le thon Rio Mare représente-il le vrai goût de l'Italie ?
La raison est aussi simple que les ingrédients du thon Rio Mare à l'huile d'olive: du thon de la plus haute qualité, de l'huile d'olive pure et une pincée de sel marin, rien de plus. L'Italie est le pays des ingrédients authentiques, de la nourriture qui allie le goût et le bien-être, tout comme les produits Rio Mare.



Qualité Responsable



Le rôle d'une entreprise aujourd'hui n'est pas seulement d'offrir des produits de qualité mais c'est aussi celui d'assumer ses propres responsabilités envers le contexte environnemental et social dans lequel elle intervient. Ceci est d'autant plus important dans le secteur alimentaire, où les thématiques de la santé et du bien-être revêtent un rôle fondamental.

“Qualité Responsable” est la réponse de Bolton Alimentari, comme preuve de son engagement dans cette direction. “Qualité Responsable” exprime une notion de qualité à 360°, poursuivie de manière responsable tout au long de la filière, dès le moment où le poisson est pêché jusqu'au moment où le produit arrive sur les tables. Un choix des matières premières qui confirme et valorise l'engagement de l'entreprise au cours des années et indique la direction vers laquelle son développement continuera.

Les 7 domaines dans lesquels nous nous sommes engagés pour une politique de soutenabilité environnementale et de responsabilité sociale sont :

- Pêche du thon et protection de l'écosystème
- Respect de l'environnement
- Respect des personnes
- Choix des matières premières
- Analyses et contrôles
- Traçabilité des produits
- Nutrition et bien-être



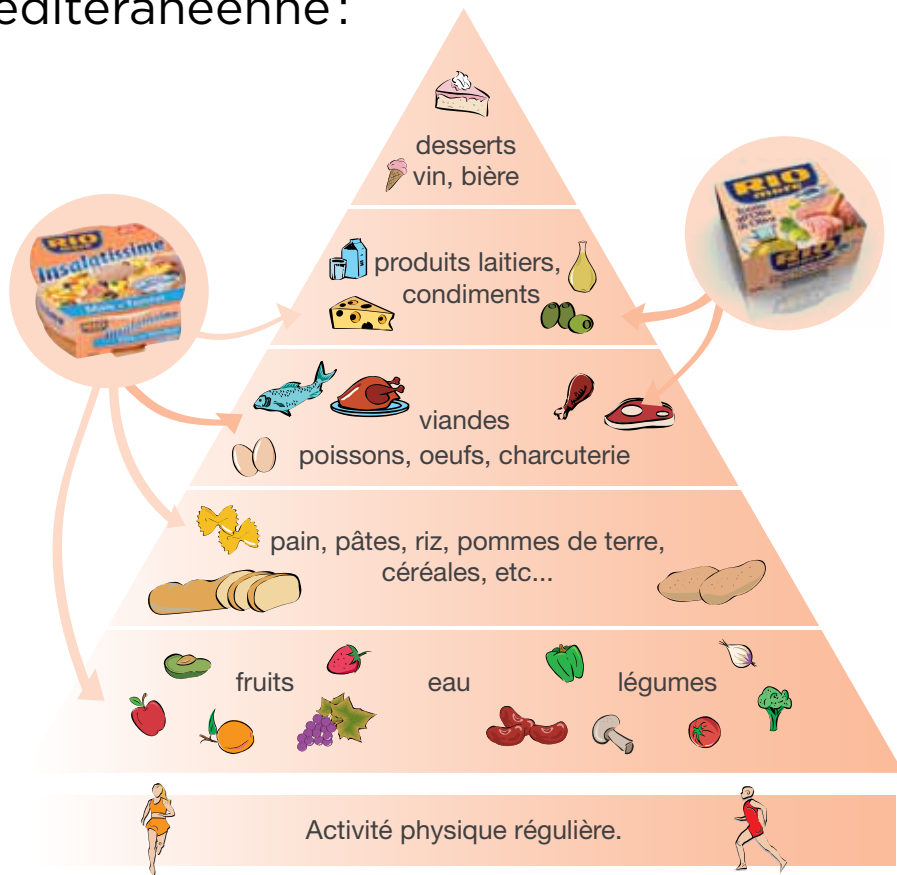
Les Omega 3 en bref

Il s'agit d'acides gras qui participent positivement à la prévention des problèmes cardiovasculaires. En outre, ils jouent un rôle fondamental dans le développement du cerveau et aident à la prévention de nombreuses autres affections.

Nous pouvons enrichir notre alimentation avec des aliments qui contiennent ces oméga 3 en mangeant par exemple plus de poisson ou à l'aide de compléments alimentaires ou encore d'aliments spéciaux. Les principales sources d'oméga 3-acides gras dans notre alimentation sont le poisson (saumon, hareng, maquereau, sardines, thon) et l'huile de poisson.



Pyramide alimentaire pour la cuisine méditerranéenne :





RIO
mare

Macaronis à la pouillaise avec thon et brocolis

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 🌟🌟🌟🌟

Saison: Automne-hiver

Région: Puglia

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de macaronis
- 1 boîte de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 500 g de brocolis
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 30 ml d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé
- 1 piment
- sel



Plat unique: protéines, glucides et fibres en un seul plat!

Préparation:

1. Séparer les têtes des brocolis et couper la tige en petits cubes, émincer l'oignon, hacher l'ail et le piment ; dans une grande poêle, faire blondir l'ail, l'oignon et le piment avec de l'huile et mettre de côté.
2. Porter à ébullition une grande quantité d'eau, ajouter le sel, y jeter les pâtes et les brocolis, laisser cuire, égoutter puis verser dans la poêle avec la préparation en ajoutant un peu d'eau de cuisson des pâtes et les brocolis.
3. Ajouter le parmesan, mélanger une minute sur feu doux, ajouter le thon légèrement égoutté et servir.





Lasagne au thon et à la ricotta

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 🍷🍷🍷🍷🍷

Saison: Automne-hiver

Région: Emilia Romagna

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de lasagnes (pâtes)
- 2 boîtes de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160g)
- 4 courgettes
- 4 tomates mûres
- 1 oignon
- 300 g de ricotta
- 50 g de parmesan râpé
- 1/2 litre sauce béchamel
- des feuilles de basilic
- 30 ml huile d'olive
- sel



Préparation:

1. Couper finement les courgettes et l'oignon et faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive et une pincée de sel jusqu'à ce que le tout soit cuit.
2. Couper les tomates en tranches, mélanger la ricotta aux courgettes et incorporer le parmesan à la sauce béchamel.
3. Dans un plat à four, mettre une couche de lasagnes, verser dessus un peu de béchamel, un peu de mélange courgettes et ricotta, quelques tranches de tomates et du thon égoutté, ajouter un peu de basilic, finissez avec une couche de pâtes (lasagnes).
4. Répéter plusieurs fois cette opération jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été utilisés. Faire cuire dans un four préchauffé à 180° C pendant environ 30 minutes.

Une alternative délicieuse: ajouter une tomate finement coupée sur les lasagnes avant la cuisson.





RIO
mare

Salade de thon, poivron, mangue et amandes

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 🍴🍴🍴🍴

Saison: Printemps-été

Région: Lombardia

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 boîtes de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 200 g de mesclun avec quelques feuilles d'épinard
- 20 g d'amandes effilées
- 2 poivrons (1 jaune et 1 rouge)
- 1 mangue bien mûre
- le jus d'un demi citron vert
- un trait d'huile d'olive vierge extra
- sel et poivre fraîchement moulu

Préparation:

1. Faire rôtir les poivrons entiers au four à 220°C, les retourner régulièrement pour éviter qu'ils ne brûlent.
2. Faire griller légèrement les amandes effilées.
3. Peler la mangue, la découper en longs bâtonnets et arroser avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, une pincée de sel et une quantité généreuse de poivre noir. Égoutter le thon, retirer la peau brûlée des poivrons et les couper en carrés.
4. Mélanger les poivrons, la mangue et le thon afin que l'ensemble soit correctement assaisonné. Mélanger délicatement tous les ingrédients. Ajouter la salade juste avant de servir afin que le plat soit frais et parfumé. Décorer avec les amandes effilées.





Papardelles au thon et aux artichauts

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 

Saison: Printemps-Été

Région: Sardegna



Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de pappardelles (ou de tagliatelles)
- 2 boîtes de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 3 artichauts
- 1 gousse d'ail
- 20 g de beurre
- quelques branches de marjolaine fraîche
- sel



Préparation:

1. Porter une casserole d'eau à ébullition et y ajouter un peu de sel.
2. Pendant ce temps, laver les artichauts, les découper en deux et enlever les feuilles les plus à l'extérieur, la tige, les pointes brunes et le foie situé au milieu. Découper ensuite les artichauts en petites tranches.
3. Ouvrir la boîte de thon à l'huile d'olive, égoutter et récolter l'huile. Diviser le thon en beaux morceaux de manière à bien le répartir par la suite sur les pâtes.
4. Plonger ensuite les pappardelles (ou tagliatelles) dans l'eau bouillante et les cuire en respectant le temps indiqué sur l'emballage.
5. Faire revenir l'ail dans une poêle en utilisant 2 cuillères à café de l'huile d'olive de la boîte de thon et un peu de beurre. Quand l'ail est bien doré, ajouter les artichauts, un peu de sel et quelques cuillères à café d'eau. Laisser cuire en mélangeant pendant 5 minutes, y ajouter le thon égoutté, et assaisonner avec un peu de marjolaine.
6. Egoutter les pâtes et verser la sauce avec le thon sur les pâtes.



RIO
mare

Macaronis au thon, ricotta fraîche et épices méditerranéennes

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 🍷🍷🍷🍷

Saison: Automne-Hiver

Région: Abruzzo



Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de macaronis ou autre type de pâtes courtes
- 2 boîtes de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 200 g de ricotta fraîche
- Une poignée de persil, de thym et de ciboulette
- 1/2 pelure d'orange
- sel
- Poivre fraîchement moulu



Préparation:

1. Porter à ébullition une casserole d'eau. Ajouter un peu de sel et y plonger les macaronis. Cuire les macaronis en respectant le temps indiqué sur l'emballage.
2. Ouvrir les boîtes de thon, égoutter et récolter l'huile.
3. Couper la pelure d'orange en longues et fines lanières, en veillant à enlever la membrane blanche. Hacher ensuite le persil, le thym et la ciboulette.
4. Verser dans un bol la ricotta, y ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive du thon, du sel, du poivre, une partie des épices et un peu d'eau de cuisson des pâtes. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une masse lisse.
5. Egoutter les macaronis, verser la sauce par-dessus et y ajouter le thon, les lanières d'orange et les épices restantes. Servir.

Variante: Remplacer la pelure d'orange par une pelure de citron.





Tagliatelles au thon, aux asperges et oignons de printemps

Temps de préparation: 30 minutes

Produit Rio Mare de base:
thon à l'huile d'olive

Menu: plat principal

Difficulté: 🍴🍴🍴🍴🍴

Saison: Printemps-Été

Région: Piemonte



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 boîte de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 500 g d'asperges vertes
- 2 oignons de printemps
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 125 ml d'eau
- sel
- 350 g de tagliatelles ou de tagliolini
- poivre fraîchement moulu



Préparation:

1. Porter à ébullition une casserole d'eau. Ouvrir la boîte de thon et égoutter.
2. Couper la tête des asperges, enlever le bout de l'autre extrémité et découper ensuite l'asperge en morceaux. Découper l'oignon de printemps en fines rondelles.
3. Faire revenir les morceaux d'asperges et les rondelles d'oignon dans de l'huile d'olive. Ajouter un peu d'eau et du sel. Laisser mijoter pendant 3 à 10 minutes. Réduire les légumes en une purée avec un peu de jus de cuisson et réserver.
4. Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante et les cuire en respectant les instructions mentionnées sur l'emballage. Pendant ce temps, cuire également les têtes d'asperges pendant 3 minutes.
5. Égoutter les tagliatelles et les ajouter à la purée d'asperges, avec le thon et les têtes d'asperges. Assaisonner le tout avec du poivre fraîchement moulu.

Variante:

- Remplacer l'oignon de printemps par une échalote.
- Mélanger les asperges vertes avec du céleri blanc.



Spaghettis carbonara aux courgettes

Temps de préparation : 30 minutes

Produit Rio Mare de base :
thon à l'huile d'olive

Menu : plat principal

Difficulté : 🍷🍷🍷🍷

Saison : Automne-Hiver

Région : Lazio



Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de spaghettis
- 2 boîtes de thon Rio Mare à l'huile d'olive (de 160 g)
- 3 courgettes
- 2 jaunes d'œuf et 1 œuf entier
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de parmesan râpé
- sel
- une quantité généreuse de poivre noir



Préparation :

1. Porter une casserole d'eau à ébullition et y ajouter un peu de sel.
2. Pendant ce temps, laver les courgettes et les découper en fins bâtonnets. Ouvrir les boîtes de thon à l'huile d'olive, égoutter et récolter l'huile. Diviser le thon en beaux morceaux de manière à bien le répartir par la suite dans les spaghettis.
3. Plonger les spaghettis dans l'eau bouillante et les cuire en respectant le temps indiqué sur l'emballage.
4. Faire dorer les courgettes dans une poêle en utilisant l'huile d'olive de la boîte de thon. Assaisonner avec un peu de sel.
5. Mélanger les œufs au fromage parmesan et à la crème. Ajouter les courgettes qui ont cuit entre-temps, ainsi que le thon égoutté.
6. Egoutter les spaghettis et les remettre dans la casserole. Verser la sauce par-dessus et bien poivrer le tout.