



Cannellonis épinards et ricotta

PREPARATION

Temps préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients : 4 personnes

- 12 cannellonis (marque « Barilla » mes préférés)
- 250g de ricotta
- 400g d'épinards frais
- 2 boîtes de tomates concassées de 400g (marque Polpa Mutti)
- 1 gousse d'ail
- 2 petits oignons blancs
- 9 c. à soupe de parmesan
- herbes de provence : origan, basilic, laurier
- 1 c. à café de sucre fin
- huile d'olive
- sel, poivre.
- pignons (facultatif)

Matériel : 1 plat à four, 1 poche plastique.

1 – Préparation de la sauce tomates : (*peut être préparée la veille*)
Emincer finement 1 oignon. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et 1 gousse d'ail dégermée et écrasée. Puis verser le concassé de tomates, ajouter les herbes (origan, basilic, 1 feuille de laurier), 1 c. à café de sucre, sel et poivre. Laisser cuire pendant 30 mn sur feu doux pour obtenir une sauce un peu réduite. (éviter toutefois de l'assécher complètement, cette sauce va humidifier les cannellonis)

2 – Préparation de la farce des cannellonis :
Laver les épinards (dans de l'eau additionnée de vinaigre d'alcool blanc : ceci facilite l'élimination des impuretés). Rincer, égoutter et réserver.

Emincer finement le 2ème oignon. Dans une grande poêle, le faire revenir avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Puis ajouter les épinards égouttés. Laisser fondre les épinards jusqu'à les assécher un peu.

Hacher grossièrement les épinards cuits avec un couteau puis ajouter la ricotta et 3 grosses c. à soupe de parmesan râpé. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire (attention le parmesan est déjà salé).

Mettre cette farce dans une poche en plastique. Découper un petit bout au bas de la poche et remplir les cannellonis (voir photo).

3 – Montage :
Préchauffer le four Th 180°C chaleur tournante.
Dans le plat à four, verser une fine couche de sauce tomates.
Déposer les cannellonis.
Saupoudrer de parmesan.
Recouvrir les cannellonis d'une fine couche de sauce tomates
Terminer en saupoudrant de nouveau de parmesan.

CUISSON : Mettre à cuire au four Th 180°C pendant 25 mn.



Conseils de Jardin-des-gourmands.com : Vous pouvez enrichir la farce de pignons préalablement grillés à sec dans une poêle et les concasser avant de les insérer à la farce.