

# Cannellonis ricotta épinards

(4 personnes)

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 40 min

Plat facile à préparer en toute saison

16 cannellonis prêts à farcir (160g) et qui n'ont pas besoin de pré-cuisson

450 g d'épinards surgelés \*

700 g de sauce tomate en verre\*

1 oignon blanc

250 g de ricotta

50 g de parmesan, 5 feuilles de basilic

1 cuillère à café de marjolaine séchée

1 cuillère à café de moutarde douce

noix de muscade, poivre, peu de sel

Préchauffer le four à 200 degrés.

Mettre les épinards surgelés au microonde à 740 W pendant 12 minutes. Dans une passoire presser les épinards pour enlever l'excès d'eau, hachez les finement, ajouter 1 cuillère à café de sauce soja, du poivre et mélanger.

Faire suer 1 oignon blanc haché, rajouter 1 gousse d'ail écrasée, la sauce tomate, la marjolaine séchée, poivre, peu de sel et réchauffer doucement.

Préparez votre parmesan vert : dans un hachoir râper le parmesan ensemble avec les feuilles de basilic frais.

Assaisonner la ricotta avec la noix de muscade râpée, du poivre, 1 cuillère à café de moutarde douce et ajouter les épinards hachés.

Dans un grand plat allant au four mettre une louche de sauce tomate.

Avec une poche à douille introduire la farce de ricotta dans les cannellonis crus et les ranger au fond du plat sur une seule couche.

Si vous n'avez pas de poche à douille, remplissez un sac à congélation avec la farce, la répartir vers un coin du sac, bien fermer le sac et couper la pointe.

Recouvrir les cannellonis farcis avec le reste de la sauce tomate. Passer au four à 190 degrés pendant 30 minutes.

2 minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat avec le parmesan puis servez le plat.

\* les légumes surgelés et préparés sont faciles d'emploi et favorisent la rapidité de l'exécution de la recette. En saison n'oubliez pas de donner la préférence aux légumes frais.

*Apports par portion :*

420 kcal Protéines : 22 g Lipides : 13 g Glucides : 49 g Calcium : 553 mg Fibres : 9g