



CANNELLONI

RICOTTA & ÉPINARDS

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cannellonis sont évidemment un plat d'origine italienne, et le terme signifierait « grands roseaux », en référence à leur forme.

Pour : 4 personnes

Niveau : Facile

Temps : 30 + 35min de cuisson

INGREDIENTS

- 120g de cannelloni (environ 12 pièces)
- 500g d'épinards en branche, frais ou surgelés
- 100g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 200g de ricotta
- 50ml de crème fraîche liquide (3 cuillères à soupe environ)
- 50g de fromage râpé
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre au goût

Pour la béchamel :

- 300ml de lait demi-écrémé
- 25g de beurre
- 25g de farine
- Sel, poivre au goût

1. Préparez la béchamel : Dans un bol, délayez la farine avec une partie du lait (100ml).
Dans une casserole, faites fondre le beurre.
Ajoutez le reste du lait, mélangez puis ajoutez la farine délayée dans le lait.
Cuire quelques minutes jusqu'à épaississement (environ 5-10min). Assaisonnez à votre goût et réservez.
2. Pelez et hachez l'ail et l'oignon.
3. Dans une poêle, les faire revenir dans l'huile.
4. Ajoutez les épinards, la ricotta et la crème fraîche. Mélangez et cuire quelques minutes.
5. Disposez un peu de béchamel au fond d'un plat à gratin.
A noter : préférez un grand plat à gratin où vous pourrez disposer tous les cannellonis sans faire d'étages.
6. Préchauffez le four à 190°.
7. Remplir vos cannellonis crus avec la poêlée d'épinards à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille. Les disposez les uns à côté des autres dans le plat.
8. Nappez l'ensemble des cannellonis avec la béchamel et recouvrez-les avec le fromage râpé.
9. Enfournez 35min et servez chaud !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
18,5g	22g	37,5g	8g
422 kcal			

Pour une version allégée, optez pour la béchamel sans beurre qui est tout aussi bonne qu'une béchamel classique. La part calorique du repas sera alors de 375 kcal.

Pour un menu complet et équilibré, voici ce que je vous propose :

- **Entrée** : Salade composée : œuf, chou rouge, tomates, oignons rouges, jeunes pousses et vinaigrette à l'huile d'olive
- **Plat principal** : *Cannelloni ricotta-épinards*
- **Dessert** : Fondue au chocolat : une portion de fruit au choix et 20g de chocolat fondu
- **A côté** : Eau

GALERIE PHOTOS



Source : <http://deliceetsaveur.over-blog.com/2018/09/cannelloni-aux-epinards-et-ricotta.html>