

Des pâtes autrement

Cannellonis farcis aux épinards et à la ricotta

Remplir des cannellonis d'une farce maison demande certes un peu de technique et pas mal de patience. Mais l'effort en vaut largement la peine. Quelle récompense que de pouvoir sortir du four et poser sur la table ces plats aussi beaux que bons!



Cannellonis farcis aux épinards et à la ricotta

Ingrédients

Pour 4 personnes

env. 1980 kJ/474 kcal /pers.

CANNELLONIS

16 cannellonis
eau salée, bouillante

1 cs d'huile d'olive
1 échalote, finement hachée
1 gousse d'ail, pressée
500 g de feuilles d'épinards, ciselées

250 g de ricotta
100 g de parmesan râpé
un peu de noix de muscade

½ cc de sel, un peu de poivre

SAUCE

1 cs d'huile d'olive
1 échalote, finement hachée
1 gousse d'ail, pressée
750 g de tomates charnues, pelées, en petits dés
1 cc de sucre et 1 cc de sel
un peu de poivre

Mise en place et préparation

env. 50 minutes
Cuisson au four: env. 20 min
Pour 4 larges moules individuels d'env. 5 dl chacun ou

un grand moule d'env. 3 ¼ de litres, graissés

Préparation

CANNELLONIS: précuire les pâtes dans l'eau bouillante salée env. 2 min, retirer, disposer sur un linge humide.

Chauffer l'huile dans la même casserole. Y faire suer l'échalote et l'ail. Ajouter les épinards, faire suer env. 2 min, retirer, laisser refroidir dans un récipient. Incorporer la ricotta et le parmesan, assaisonner.

SAUCE: chauffer l'huile, faire

Coopération online



La recette en vidéo avec Claudia Stalder sur le Net et sur iTunes (gratuit):



www.cooperation-online.ch/recette

suer l'échalote et l'ail. Ajouter les tomates, assaisonner. Laisser mijoter à couvert sur feu moyen env. 20 minutes.

Remplissage: remplir les cannellonis avec la masse aux épinards et à la ricotta à l'aide d'une cuillère à café. Disposer la moitié des cannellonis dans les moules individuels. Répartir la moitié de la sauce tomate dessus. Répéter l'opération.

Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C.



A savoir

La ricotta est appréciée en cuisine



Martina Lanzendörfer, du service diététique de Coop

La ricotta est un fromage frais et doux qui se prête à de nombreuses recettes. Elle ne provient pas directement du lait, mais du petit-lait, résidu liquide de la fabrication du fromage. Après avoir été chauffé une seconde fois, le petit-lait obtient une texture similaire à celle du séré. Ce

fromage tire d'ailleurs son nom de son mode de fabrication: ricotta signifie en italien «qui a recuit». La ricotta est un produit laitier riche en protéines et en calcium. Les protéines sont essentielles à la production et au renouvellement des tissus musculaires. Le calcium contribue à la santé des os et des dents. Il est recommandé de consommer trois portions de lait ou de produits laitiers par jour, variées de préférence.

Le vin

Vino Nobile di Montepulciano DOC Da Sangallo 2008

Prix: 10 fr. 70 / 75 cl

Origine: Italie

Région: Toscane

Cépages: sangiovese, merlot, colorino

Apogée: 2012-2014

Disponible: dans les grands magasins Coop ou via:

📌 lien

www.coop.ch/vin

