



Cannelloni farcis à la viande hachée et aux épinards

avec de la ricotta et une sauce de tomates cerises



Gousse d'ail



Ui



Tomates cerises en boîte



Fines herbes italiennes



Viande hachée*



Épinards*



Feuilles de lasagnes fraîches*



Ricotta*



Fromage râpé*

Total pour 2 personnes :
55 min.

Facile

À consommer dans
les **5** jours

En italien, cannelloni signifie « gros tubes », et c'est exactement ce que vous allez préparer ce soir : des pâtes en forme de tubes préparées avec des feuilles de lasagnes fraîches. Cuisinez-les tous ensemble en famille, comme en Italie ! Buen appetito !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petite casserole, papier aluminium, plat à four et grande sauteuse.

Recette de **Cannelloni farcis à la viande hachée et aux épinards avec de la ricotta et une sauce de tomates cerises**. : c'est parti!



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220 degrés. Écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Hachez l'**oignon**. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans une casserole à feu moyen-vif et faites-y revenir l'**oignon**, la moitié de l'ail et les **fines herbes italiennes** 1 à 2 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** et 1 cc de vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau par personne. Portez doucement à ébullition et laissez épaissir 5 minutes à feu doux. Salez et poivrez.



4 TERMINER LES CANNELLONI

Disposez les **cannelloni** dans un plat à four et versez la sauce **tomate** dessus. Répartissez la **Ricotta** sur les **cannelloni** puis saupoudrez de **fromage râpé**. Couvrez le plat à four d'une feuille d'aluminium.



2 PRÉPARER LA FARCE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une grande sauteuse. Faites revenir le reste d'**ail** 1 minute, puis ajouter la **viande hachée**. Faites-la cuire 3 minutes en la séparant. Baissez le feu, déchirez les feuilles d'**épinard** en petits morceaux et ajoutez-les à la sauteuse. Laissez les 2 à 3 minutes, remuez bien et retirez la sauteuse du feu. Ajoutez la moitié de la **ricotta**, salez, poivrez et mélangez bien.



5 FAIRE CUIRE LES CANNELLONI

Enfournez le plat de **cannelloni** 30 minutes. Retirez la feuille d'aluminium au bout de 20 minutes.



3 PRÉPARER LES CANNELLONI

Coupez les **feuilles de lasagnes** en 2 parties égales, pour pouvoir préparer 4 cannelloni par personne. Répartissez la farce composée de viande hachée et d'épinards sur les **feuilles de lasagnes** (conservez un espace de ½ cm vide sur les bords) puis roulez ces dernières comme une crêpe.



6 SERVIR

Répartissez les **cannelloni** sur les assiettes. Attention, la farce peut être très chaude !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Fines herbes italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Viande hachée (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) 23 *	75	150	225	300	375	450
Feuilles de lasagnes fraîches (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750
Ricotta (g) 7) *	40	80	120	160	200	240
Fromage râpé (g) 7) *	12	25	37	50	62	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	à votre goût					

* conserver au r'efrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4123 / 986	652 / 156
Lipides (g)	48	8
Dont saturés (g)	15,4	2,4
Glucides (g)	90	14
Dont sucres (g)	15,1	2,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	42	7
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

