



CANNELLONI FARCIS AUX ÉPINARDS CHAMPIGNONS À LA CRÈME

préparés avec des feuilles de lasagne fraîches et des épices italiennes



Champignons ✨



Gousse d'ail



Épinards ✨



Mascarpone ✨



Fromage râpé ✨



Passata



Épices italiennes



Feuilles de lasagne fraîches ✨



Total pour 2 personnes :
50 min.



Famiale



Facile



Végé



Consommer dans les
5 jours

Aujourd'hui, vous allez utiliser des feuilles de lasagne fraîches pour former des cannelloni. Ce plat typiquement italien ressemble aux lasagnes mais au lieu de disposer les feuilles en couches, vous allez les rouler. Vous farcirez chaque demi-feuille d'une sauce onctueuse préparée à partir de mascarpone et de farine. Vous saupoudrez le tout de fromage que vous laisserez fondre au four. C'est exquis !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse, passoire, bol et plat à four.

Recette de **cannelloni farcis aux épinards et champignons à la crème** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **champignons** finement. Écrasez l'**ail** ou émincez-le bien fin.



2 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une sauteuse. Faites-y revenir l'**ail** 1 minute, puis ajoutez les **champignons** finement coupés. Faites-les cuire à feu doux 4 à 5 minutes et ajoutez 2/3 des **épinards** en plusieurs fois (vous utiliserez le reste à l'étape 4). Faites cuire les **épinards** 2 à 3 minutes avec le reste, ou jusqu'à ce que les feuilles réduisent. Placez le tout dans une passoire et réservez jusqu'à utilisation



3 PRÉPARER LA PASSATA

Dans un bol, mélangez le **mascarpone** et la moitié du **fromage**. Mélangez bien le tout. Salez et poivrez. Ajoutez la **passata** dans la même sauteuse à feu moyen-vif et ajoutez-y ½ cs de vinaigre balsamique noir, ¼ du bouillon cube, 1 ½ cc d'**épices italiennes** et 2 cs d'eau par personne. Faites cuire le tout 4 à 5 minutes.



4 PRÉPARER LES CANNELLONI

Entre temps, coupez les feuilles de **lasagnes** en deux dans le sens de la largeur pour obtenir plusieurs bandes d'environ 20 cm de long. Placez les bandes sur une planche à découper et répartissez-y d'abord le mélange de **mascarpone** et de **fromage**. Disposez ensuite le reste des **épinards** crus dessus, puis répartissez le mélange d'**épinards** et de **champignons**. Roulez le tout.



5 PRÉPARER LE PLAT À FOUR

Versez un peu de **passata** dans le plat à four, puis disposez les cannelloni dessus. Versez ensuite le reste de la **passata** sur les cannelloni et saupoudrez de **fromage**. Enfourez les cannelloni 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.



6 SERVIR

Disposez les cannelloni dans les assiettes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23 *	100	150	200	250	350	400
Mascarpone (g) 7 *	45	90	135	180	225	270
Fromage râpé (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Feuilles de lasagne fraîche (g) 1) 3) *	125	250	375	500	625	750

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes en cube (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (el)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel À votre goût

* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3395 / 812	668 / 160
Lipides (g)	41	8
Dont saturés (g)	22,1	4,3
Glucides (g)	79	16
Dont sucres (g)	7,1	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	6
Sel (g)	2,3	0,5

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lactose/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.

