



Cuisine et
dépendances

Cannellonis ricotta - épinards



Dernier jour de vacances (il fallait bien que ça arrive un jour !), il reste à préparer les gamelles pour attaquer la semaine. Et tant qu'à faire, me consoler de l'été si vite passé avec un de mes plats préférés : les cannellonis. A la viande pour profiter d'un reste de barbecue (si vous avez d'autres idées avec plus d'une dizaine de saucisses, chipos et autres merguez cuites, je suis preneuse) et aux légumes. Cette fois-ci, ce sera épinards-ricotta, mélange somme toute assez classique mais délicieux. Et puis, c'est quand même moins gras qu'avec la chair à saucisse.

Pour cette recette, j'ai utilisé des plaques de lasagnes sèches mais on peut bien sûr utiliser des cannellonis prêts à farcir. Dans ce cas, il faut un peu plus de sauce tomate, plutôt liquide, car les pâtes auront besoin de jus pour s'hydrater et cuire suffisamment.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 20 feuilles de lasagnes
- 600 g d'épinards surgelés
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 cuil à soupe de concentré de tomates
- 1 gousse d'ail
- 75 g de parmesan râpé
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 400 ml de lait
- 30 g de Maïzena

- noix de muscade
- herbes de Provence
- une dizaine de feuilles de basilic
- sel et poivre

Préparation :

Cuire les épinards dans une sauteuse, il n'est pas nécessaire d'ajouter de la matière grasse. Laisse cuire à découvert pour que l'eau des épinards puisse s'évaporer. Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade.

Préparer la sauce tomate : dans une poêle, faire suer l'oignon haché finement dans une cuil à soupe d'huile. Rajouter les tomates, l'ail pilé et les herbes de Provence. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement. Ajouter le concentré de tomates et les feuilles de basilic ciselées en fin de cuisson.

Confectionner une sauce béchamel allégée:

1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid.

2- Chauffer le reste du lait.

3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaississement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons.

Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

Dans les épinards, ajouter la ricotta, l'œuf et la moitié du parmesan râpé. Mélanger le tout.

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée et faites cuire les lasagnes (deux à deux pour éviter qu'elles ne se collent entre elles) quelques minutes. Les laisser s'égoutter sur un torchon propre.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Sur chaque feuille, déposer une lignée de farce aux épinards. Rouler les feuilles en forme de cannelloni.

Dans un grand plat à gratin, verser un peu de sauce béchamel. Aligner les cannellonis en les serrant bien.

Versez dessus le reste de la sauce béchamel. Napper de sauce tomate et saupoudrer de parmesan.

Enfourner et faire gratiner pendant une trentaine de minutes.

Servir bien chaud.

Le 07 Septembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/09/07/index.html>