



Cannellonis ricotta-épinard

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
384 kcal	16,0 g	7,89 g	8,3 g	0,48 g	22,2 g	35,3 g
20%	18%	18%	9%	10%	39%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
25 min

Cuisson
45 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 4 cannellonis
- 50 g de ricotta
- 50 g de fromage blanc 0%
- 100g de pousse d'épinard
- 100 ml de coulis de tomate
- 1 cuillère à soupe d'emmental râpé
- 1 cuillère à café d'origan
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Mélangez la ricotta au fromage blanc. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'ail et l'oignon.
2. Ajoutez les épinards et la moitié du mélange ricotta-fromage blanc. Couvrez et laissez cuire 2-3 minutes à feu doux. Réservez.
3. Dans la même poêle, versez le coulis de tomates, le reste du mélange ricotta-fromage blanc et l'origan. Assaisonnez et laissez réduire 5 minutes à feu moyen.
4. Préchauffez le four à 180°. Versez la moitié de la sauce dans un petit plat allant au four. Garnissez les cannellonis avec la préparation à base d'épinards.
5. Disposez les cannellonis au-dessus de la sauce et ajoutez le reste de celle-ci par-dessus. Saupoudrez de fromage râpé. Enfouez pendant 25 minutes.