

CANNELLONIS FARCIS AU VEAU SUR LIT DE RATATOUILLE

Mercredi 29 Novembre 2017

Sur un air d'Italie :

Cannellonis farcis au veau sur lit de ratatouille pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

- 6 cannellonis précuits*
- 200 g de veau haché *
- 300 g de ratatouille maison sans MG*
- 50 g de galets d'oseille surgelée*
- 1 oignon doux *
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 15 g de parmesan râpé
- 1 cuillère d'épices italiennes Ducros
- sel poivre

Préparer la sauce tomate : chauffer à feu doux la pulpe de tomates assaisonnée (sel poivre épices italiennes) avec un oignon émincé pendant 15 minutes. Mixer.

Décongeler l'oseille dans le lait chaud.

Mélanger le veau avec l'oseille .Assaisonner et farcir les cannellonis.

Préchauffer le four 180 ° (th 6).

Mettre la ratatouille au fond de 2 ramequins .Poser sur chaque 3 cannellonis farcis .Recouvrir de sauce tomate et saupoudrer de parmesan

Enfourner 25 à 30 minutes

Servir aussitôt



Cette recette peut se faire aussi avec des lasagnes

Je l'ai déjà noté : l'été, je prépare de la ratatouille maison que je congèle

Certaines personnes n'aiment pas trop le parmesan que vous pouvez remplacer par 30 g de gruyère allégé ce qui est le cas sur cette photo.

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- cannellonis farcis au veau sur lit de ratatouille (8pp- 7 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-1/2 kaki (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 9 sp

Passez un excellent mercredi

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés