

CANNELLONIS A L'ITALIENNE

Vendredi 25 Mai 2018

Comme dans le film « un long fleuve tranquille », lundi, c'est raviolis et le vendredi ce sont des :

Cannellonis à l'italienne pour 3 personnes et 8pp-8 sp vert
-7spl beu – 7 spv violet par part

- 9 cannellonis pré cuits (90 g crus) *
- 300 g d'haché de bœuf à 5%*
- 1 œuf moyen*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 20 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à café d'épices italiennes
- 2 cuillères à café de persil ciselé*
- sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Mélanger la viande avec l'œuf ,1 c à c d'épices italiennes,1 c à c de persil sel poivre et farcir les cannellonis.

Préparer la sauce tomate : chauffer à petit feu la pulpe de tomates avec 1 c à c d'épices italiennes, sel, poivre

Verser un peu de sauce tomate au fond d'un plat allant au four, déposer les cannellonis farcis et les recouvrir du restant de sauce tomate

Saupoudrer de parmesan et du restant de persil



Enfourner 30 minutes



Servir aussitôt

En été, pourquoi ne pas faire la sauce tomate avec des tomates fraîches à condition qu'elles soient goûteuses

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – cannellonis à l'italienne (8pp- 7spl) -1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 0 spl) -framboises (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-9spl

Très bon vendredi

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

Tous droits réservés