

ENCORNETS FARCIS SARRASIN RICOTTA

Mercredi 13 Novembre 2019

Un petit côté méditerranéen

Encornets farcis sarrasin ricotta pour 2 personnes et 5pp-3spl par part avec bleu

- 2 encornets prêts à l'emploi *
- 40 g de sarrasin en grains *
- 40 g de ricotta
- 250 g d'épinards crus*
- 1 boîte $\frac{1}{2}$ de pulpe de tomates
- 1/2 cuillerée à café d'épices italiennes
- sel poivre

Cuire les épinards sur une feuille de cuisson, les assaisonner ,bien les égoutter

Cuire le sarrasin selon la notice, le laisser refroidir

Mélanger le sarrasin, les épinards et la ricotta ensemble

Rectifier l'assaisonnement

Farcir les encornets et les fermer avec un petit bâtonnet en bois

Verser dans une sauteuse la pulpe de tomates assaisonnée (sel poivre épices italiennes) et rajouter les encornets farcis



Cuire 40 minutes à petit feu et à couvert en retournant les encornets au bout de 20 minutes

Servir bien chaud



Les encornets doivent cuire longtemps pour être bien tendres

Je me sers d'encornets surgelés que je décongèle avant emploi, je n'ai pas de poissonnier professionnel à qui je peux demander de me les nettoyer chez moi

Pour le repas : carottes râpées au citron (0pp-0sp)

-encornet farci sarrasin ricotta (5pp-3spl) -tartelette poire noisette

(4pp-5sp). Total : 9pp-8spl

En violet, la recette compte 1 sp

En vert, la recette compte 5sp

En bleu, la recette compte 3spl

Très bonne journée tricolore

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés