

# Cannellonis aux épinards

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 622 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.573

## Les ingrédients

- 600.0 gr épinard
- 125.0 gr cannelloni
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Noix de Muscade
- 5.0 gr Beurre
- 1.0 l Béchamel
- 250.0 gr Ricotta
- 120.0 gr Parmesan
- 25.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffez votre four à 220°C

## Préparation des épinards

Dans une casserole, faites chauffer l'huile pour y faire revenir l'oignon épluché et finement émincé. Puis ajoutez y les épinards congelés et laissez étuver pendant une 15 min. Enfin saupoudrez de noix de muscades, et égouttez les convenablement.

## Préparation de la sauce

Préparez la béchamel (ou utilisez en une prêt-à l'emploi), puis séparez la en 2 quantités égales: l'une à mélanger avec les épinards et l'autre avec la ricotta. Rectifiez les assaisonnements (sel et poivre) si

nécessaire.

### **Préparation des cannellonis**

Avec une poche à douille: fourrez les cannellonis de la préparation épinards + béchamel, puis déposez les dans un plat allant au four. Vous pouvez utiliser des pâtes fraîches préalablement cuites une dizaine de minutes à l'eau bouillante.

Puis versez par dessus les cannellonis aux épinards la sauce : béchamel et ricotta. Enfin saupoudrez le tout de parmesan rapé, et de quelques noisettes de beurre.

### **Cuisson**

Enfournez pendant 30 minutes à 225°C

### **Présentation**

A proposer avec quelques tranches de jambon cru