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 pret-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 fraiches préalablement cuites une dizaine de minutes à l'eau bouillante.
Puis versez par dessus les cannellonis aux épinards la sauce : béchamel et ricotta. Enfin suapoudrez 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