

FICHE RECETTE N°17



© Elle.be

PRINTEMPS

CANNELLONIS DE COURGETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Courgettes : 4 larges
d'environ 20cm de
long (~700g)

Ricotta : 250g

Parmesan : 120g

Sauce tomate : 400g

Gousse d'ail : 1 à 2
(selon les goûts)

Huile d'olive

Sel, poivre

Basilic frais
(optionnel)

Pour un repas complet :

A accompagner
de pain complet
et d'un fruit en
dessert.



PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les extrémités des courgettes. Taillez-les finement en tranche, dans la longueur (idéalement avec une mandoline).
2. Préparez la farce : dans un saladier, mélangez la ricotta avec 70g de parmesan, du sel, du poivre, l'ail pressé et du basilic frais haché.
3. Dans un plat allant au four, tapissez le fond avec la sauce tomate.
4. Formez les cannellonis de courgettes : à chaque extrémité d'une tranche de courgette, déposez une cuillère à café bombée de farce. Roulez ensuite la courgette et déposez le cannelloni sur la sauce tomate. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce et des tranches de courgettes.
5. Arrosez le plat d'huile d'olive et du reste de parmesan.
6. Cuire 30 min dans un four préchauffé à 180°C.