



Céto
Caro



Canelloni de courgette à la sorrentine

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 30 min Cuisson 60 min

◆ Glucides : 8,9 g ◆ Protéines : 41,5g ◆ Lipides : 31,6g
par portion/ calculs des macros avec l'app. Lifesum

◆ 2 grosses courgettes ◆ 400 g de veau haché ◆ 100 g de jambon ◆ 100 g de lardons ◆ 300 g de ricotta ◆ 200 g de mozzarella ◆ 100 g de parmesan râpé ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 200 g de coulis de tomates ◆ 20 g de concentré de tomates ◆ 1 verre de vin blanc sec ◆ 3 brins de basilic frais ◆ huile d'olive ◆ sel/poivre.



Laver et couper les courgettes en lamelles avec un économie large. Étaler les lamelles sur du papier absorbant et salez un peu pour les faire dégorger un max.

Faire revenir les lardons avec veau haché dans 2 c. à soupe d'huile. Ajouter l'oignon et l'ail pelés et hachés, arroser de vin blanc et poursuivre la cuisson 20 min à feu doux.

Cuire le coulis et le concentré de tomates 5 min à feu doux et à couvert. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 min à découvert.

Mélanger la viande avec la moitié de la ricotta et du parmesan, la mozzarella coupée en dés, le jambon haché et 1 pincée de sel et de poivre (et mixer moi je préfère)

Préparer les cannelonis. Superposer plusieurs lamelles de courgettes. Étaler sur chaque « feuille » 2 c. à soupe de farce, puis l'enrouler. Répéter l'opération.

Étaler 2 c. à soupe de sauce tomate dans un plat à four, disposer les cannelonis, les couvrir de sauce tomate.

Verser le reste de ricotta, saupoudrer de parmesan et cuire 30 min au four préchauffé à 180 °C.

Parsemer de feuilles de basilic et servir chaud.