

CANNELLONIS DE LA MER AU VERT

Un plat généreux et original où la douceur de la ricotta rencontre le fondant du poireau et le pep's d'une sauce onctueuse aux petits pois.



PREP TIME
40 MIN



COOK TIME
25-30 MIN



SERVINGS
6 À 8 PERSONNES

Ingrédients

Pour la farce :

- 1 kg de saumon frais (coupé en dés)
- 500 g de ricotta (2 pots de 250 g)
- 4 poireaux
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- 1 paquet de feuilles de lasagnes fraîches

Pour la sauce et la finition :

- 400 g de petits pois surgelés
- 40g de beurre
- 40g de farine
- Lait (quantité selon la consistance souhaitée)
- Parmesan râpé
- Sel et poivre

Instructions

1. Préparer la garniture aux poireaux

- Émincer les 4 poireaux et les 2 échalotes.
- Faire rissoler le tout dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Laisser tiédir légèrement.

2. Réaliser la farce

- Couper le saumon en petits dés.
- Dans un grand récipient, mélanger les dés de saumon, les 500 g de ricotta et la fondue de poireaux.
- Assaisonner selon les goûts.

3. Façonner les cannellonis

- Étaler les feuilles de lasagnes fraîches.
- Déposer une portion de farce sur chaque feuille.
- Rouler délicatement pour former les cannellonis.
- Disposer les rouleaux de manière serrée dans un plat à gratin.

4. Confectionner la sauce aux petits pois

- Réaliser un roux en faisant fondre du beurre et en ajoutant de la farine.
- Verser le lait progressivement en fouettant pour obtenir une béchamel fluide.
- Ajouter 200 g de petits pois surgelés dans la sauce.
- Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une sauce lisse et verte.
- Ajouter les 200 g de petits pois restants (entiers) à la préparation.

5. Cuisson et finition

- Napper généreusement les cannellonis avec la sauce aux petits pois.
- Saupoudrer de parmesan râpé.
- Enfourner à 180°C pendant environ 25 à 30 minutes (surveiller la coloration).

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



692,7 KCAL
52,9G DE PROTÉINES