




Cannellonis maigres






Recette typique de la tradition tessinoise revisitée par la SSSAT (Scuola Specializzata Superiore Alberghiera e del Turismo di Bellinzona).

Préparation

	Temps requis	env. 75 minutes
	Difficulté	Moyen - Pour les amateurs
	Dosage	12 personnes

Caractéristiques

	Plat	Végétarien - Cannellonis
	Produit typiques	Tomates - 0 km
	Adapté en	Automne - Déjeuner savoureux

INGRÉDIENTS

Cannellonis

- 450 g de pâte italienne congelée ou de pâte sèche à cuire
- 2.4 cl d'huile de tournesol

Farce

- 450 g de ricotta romana
- 180 g de parmesan râpé
- 120 g d'épinards en feuilles, surgelés
- 84 g de beurre de cuisine
- Sel et poivre au goût
- 12 dl de béchamel
- 1.8 dl de sauce tomate

Béchamel

- 46 g de beurre de cuisine
- 55 g de farine blanche
- 9.6 de lait pasteurisé
- 2 dl de crème fraîche 35%
- Sel et poivre au goût
- Noix de muscade au goût

Sauce tomate

- 2 cl d'huile d'olive extra vierge
- 14 g d'oignons
- Ail
- 180 g de pulpe de tomates pelées
- Pincée de sucre
- Sel et poivre au goût
- Quelques feuilles de basilic

Cannellonis

PRÉPARATION

1. Blanchir et refroidir les épinards.
2. Bien égoutter les épinards, les essorer et les hacher finement.
3. Huiler un plat à gratin.
4. Préparer la béchamel et la sauce tomate.
5. Mélanger la ricotta, le parmesan et les épinards.

(REMARQUE : la quantité de parmesan peut varier selon la ricotta : si elle est très « crémeuse », il faudra ajouter plus de parmesan)

6. Réserver au réfrigérateur.
7. Étaler la pâte aux œufs très finement et découper des rectangles de 15 sur 10 cm.
8. Faire cuire les rectangles de pâte dans de l'eau bouillante salée et les refroidir en les plongeant dans de l'eau froide.
9. Bien égoutter les pâtes refroidies et les disposer sur une étamine sèche.
10. Diviser la masse avec une poche à douille et former les cannellonis.
11. Déposer une petite quantité de béchamel au fond du plat huilé.
12. Bien aligner les cannellonis et les recouvrir soigneusement et complètement de béchamel.

(REMARQUE : si elles ne sont pas bien couvertes, les pâtes vont sécher !)

13. Répartir la sauce tomate au centre des cannellonis.
14. Les saupoudrer de parmesan et disposer le beurre en flocons.
15. Faire cuire au four à 180 °C pendant 35 à 45 minutes.

1. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et faire revenir un moment, jusqu'à obtention d'un roux.
2. Porter le lait à ébullition et l'assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
3. Verser la moitié du lait sur le roux, en prenant soin de remuer avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.

(REMARQUE : la sauce obtenue sera assez épaisse, ce qui permettra de bien l'étaler et d'éviter les grumeaux)

4. Ajouter ensuite le reste du lait, en remuant vigoureusement.
5. Porter à nouveau à ébullition, en prenant soin de remuer constamment avec une spatule de réduction pour éviter que la sauce attache.
6. Réduire la température, en remuant de temps en temps avec la spatule de réduction, et faire cuire la sauce pendant au moins 20 minutes.
7. Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition et assaisonner au goût.
8. Si nécessaire, passer la sauce dans un chinois.

Béchamel

Sauce tomate

1. Peler et hacher finement les oignons.
2. Peler et hacher finement l'ail (après l'avoir dégermé).
3. Hacher finement le basilic.
4. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive.
5. Ajouter l'ail et faire cuire encore un peu.
6. Ajouter la pulpe de tomate et porter à ébullition.
7. Ajouter le sucre et assaisonner de sel et de poivre.

Dressage

8. Laisser mijoter pendant environ quinze minutes, en écumant si nécessaire.
9. Mélanger la sauce avec un mixeur plongeant.
10. Assaisonner au goût et ajouter le basilic haché et l'huile d'olive extra vierge.

(REMARQUE : si la sauce obtenue est liquide, la faire réduire)

Disposer une portion de cannellonis sur l'assiette et servir chaud.