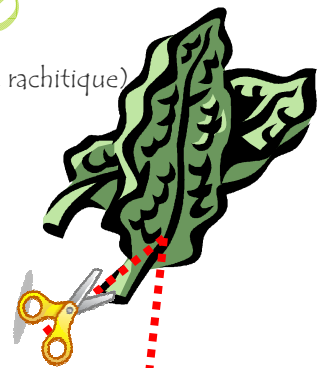


## Cannellonis d'épinards



20 grandes feuilles d'épinards frais  
100g de fromage de chèvre frais  
250g de chair à saucisse  
100g de veau haché  
100g de pain de mie  
1 œuf  
25cl d'eau de cuisson des épinards

25cl de crème liquide  
1 grosse cuillère à soupe de maïzena  
1 + 1 + 1 noix de beurre (pas une noix rachitique)  
100g d'emmental  
persil  
sel, poivre



### Préparer les épinards (voir photo) :

Laver les épinards. Enlever la queue en remontant assez haut (comme sur le dessin).

Dans un saladier mettre une grande quantité d'eau très froide.

Faire bouillir de l'eau salée dans une marmite et y plonger les feuilles d'épinards deux minutes (1), juste le temps qu'elles ramollissent un peu. Les sortir avec une écumoire et les plonger dans l'eau froide (2), les laisser une ou deux minutes puis les déposer sur un torchon, bien à plat (3).

### Préparer la farce (4) :

Tremper rapidement les tranches de pain de mie dans du lait et essorer. Ciseler finement les morceaux d'épinards qui ne serviront pas, parce que trop petits. Mélanger la chair à saucisse avec le veau, poivrer, saler peu. Ajouter l'œuf, le pain, les épinards ciselés. Mélanger intimement. Si on veut une farce plus fine on peut la passer au hachoir avec une grille fine. Émietter le fromage de chèvre et mélanger délicatement de façon à ne pas trop mêler le fromage à la farce.

### Préparer les cannellonis (voir photo) :

Mettre deux feuilles d'épinards une sur l'autre et déposer dessus une ou deux cuillères de farce (5). Rouler en forme de cannelloni (6).

### Préparer la sauce crémée :

Mélanger l'eau de cuisson avec la crème et verser sur la maïzena en fouettant pour bien la diluer. Saler, poivrer. Faire épaissir sur feu doux et ajouter le beurre (9). La sauce doit être assez liquide.

### Finition :

Ranger les cannellonis d'épinards côte à côte dans un plat à four beurré (7). Parsemer d'emmental râpé (8).

Recouvrir de sauce crémée (10). Parsemer de petits morceaux de beurre.

Mettre au four à 180° (th6) pendant 35 minutes (10).

On peut remplacer la viande par du saumon frais.

∴ Nadine ∴

## Cannellonis aux épinards et à la ricotta

~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~



### Ingrédients pour 4 personnes :

- \*12 cannellonis
- \*400 g d'épinards en branches surgelés (*personnellement je prends des épinards hachés surgelés*)
- \*1 pot de 125 g de ricotta
- \*100 g de parmesan râpé
- \*50 g de pignons de pin
- \*1 briquette de béchamel (20 cl) *je la prépare moi-même avec 25 cl de lait avec cette recette* [LA](#)
- \*un peu d'huile pour graisser le plat
- \*sel, poivre

Décongelez les épinards selon les indications du paquet. Grillez les pignons à sec soit dans une poêle (sans matière grasse) soit sous un grill (surveillez bien ça va vite).

Egouttez les épinards si besoin et pressez pour enlever leur excédent d'eau. Les mélanger avec la ricotta, le parmesan et les pignons. Salez et poivrez.

Garnissez chaque cannelloni de farce. Je l'ai fait avec une poche à douille mais vous pouvez utiliser un sac de congélation que vous couperez à un angle.

Déposez les cannellonis dans un plat à gratin huilé, arrosez avec la béchamel et cuisez à four préchauffé (180°) pendant 20/25 mn.

Comme pour la recette de Nadine on peut ajouter du saumon frais à la farce. Ce plat se congèle très bien.

Source : Maxi cuisine

**::: Ghislaine :::**