

Cannellonis aux blettes – sauce champignons

(Sans produit laitier d'origine animal)

Ingrédients (pour 6 personnes):

Pour les cannellonis :

- 10 à 12 feuilles de lasagnes fraîches
- 2kg de blettes
- noix de muscade
- 70g de tofu à tartiner
- huile d'olive
- sel, poivre

Pour la sauce :

- 20cl de crème de riz
- 1L de lait de riz
- 500g de champignons frais
- persil
- 1/2 botte d'aillets
- 1/2 bouillon de légumes
- 1 pincée de piment d'Espelette
- huile d'olive
- sel et poivre



Commencez par préparer la sauce :

Lavez et coupez les champignons en morceaux.

Lavez et émincez finement les aillets puis les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Y ajouter les champignons et le bouillon de légumes émietté.

Laissez mijoter à feux doux le temps que les champignons cuisent.

Ajoutez la crème de riz et le lait de riz et laissez épaissir à feux doux. La sauce ne doit quand même pas être trop épaisse car les cannellonis vont ensuite cuire dedans.

Prélevez la moitié de la préparation pour la mixer et re-mélangez le tout.

Assaisonnez avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Ajoutez le persil finement émincé.

Étalez la moitié de la sauce au fond d'un grand plat allant au four. Réservez.

Puis préparez les cannellonis :

Lavez et coupez les blettes. Faites les blanchir à la vapeur.

Dans une poêle, faire revenir les blettes pré-cuites dans un peu d'huile d'olive, un peu de noix de muscade, du sel et du poivre. Ajoutez le tofu à tartiner et bien mélanger.

Préchauffez le four à 220°C.

Roulez les cannellonis un par un : posez une feuille de lasagne et déposez 2 cuillères à soupe de blettes sur un côté et roulez-la. Posez les cannellonis, côté scellé vers le bas, dans le plat sur la sauce.

Versez le reste de la sauce sur les cannellonis pour les recouvrir. Faites cuire 20 minutes environ.

Bon appétit !



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60