LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Cannelloni farci aux épinards et à la ricotta

Pour 3 personnes | **Très facile**

65 min | **2.83€ La portion** (prix indicatif)

Gourmand ces cannellonis avec une association perfetto : épinards frais et ricotta.
Facultatif : 1 gousse d'ail

Les ingrédients

- **300 g** de Epinard frais
- **85 g** de Ricotta
- **60 g** de Parmesan rapé
- **2 brin** de Basilic frais
- **2 brin** de Persil plat frais
- **100 g** de Mozzarella
- **12 unité** de Pâte Cannelloni à farcir
- **35 g** de Beurre doux
- **35 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **350 ml** de Lait demi écrémé

Étapes de préparation

Préparation : 25 min | **Cuisson :** 40 min | **Attente :** 0 min

1. Hachez le basilic pour avoir l'équivalent de 1 càs. Faites la même chose pour le persil. Mettez de côté dans un bol large.
2. Équeutez environ 300 g d'épinards en enlevant la tige centrale.
Rincez-les à l'eau froide.
Mettez-les dans une poêle ou une casserole avec 1 càs d'eau. Chauffez à feu moyen quelques minutes à peine pour les faire tomber.

Essorez les épinards au maximum. Hachez-les finement avec un couteau.

3. Mettez les épinards hachés dans un bol large avec 85 g de ricotta, 30 de parmesan râpé, ½ càc de sel et plusieurs tours de moulin à poivre. Mélangez.
   Facultatif : ajoutez 1 petite gousse d'ail râpée.
   Goûtez et réassaisonnez en sel si besoin. Mettez la farce dans un sac congélation ou une poche à douille pour faciliter le garnissage des cannelloni.

4. Coupez 100 g de mozzarella en petits dés.

5. Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle avec une grille au centre.
   Préparez un moule à gratin assez large pour placer les cannelloni en une couche.

6. Préparez la béchamel.
   Faites fondre 35 g (≈2 càs) de beurre dans une petite casserole à feu doux.
   Ajoutez 35 g (≈3 càs) de farine. Fouettez 1 à 2 minutes.
   Le mélange va devenir mousseux et à l'aspect granuleux, c'est le signe que la farine cuit.
   Versez 350 ml de lait en fouettant pour bien délayer le roux. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes environ en continuant de mélanger jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi et que vous puissiez voir le fond de la casserole.
   Éteignez le feu. Assaisonnez de poivre et sel (et de noix de muscade moulue si vous en avez).

7. Dans le fond d'un moule à gratin (idéalement de 25 x 25 cm), étalez ⅓ de la béchamel.
   Garnissez chaque cannelloni : intervertissez la farce aux épinards et des cubes de mozzarella de façon à avoir quatre fois des épinards et trois de la mozzarella. Déposez les cannelloni farcis sur la béchamel.
   Recouvrez avec la béchamel restante. Parsemez le dessus avec le reste de parmesan râpé (30 g).

8. Enfournez 30 minutes environ jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.
   S'il dore trop vite, couvrez-le d'aluminium et continuez la cuisson pour que les cannelloni cuisent au moins 20-25 minutes (ils doivent être cuits en y enfonçant un couteau). Enlevez l'aluminium et faites gratiner à la fin de la cuisson.

9. Laissez refroidir 10 minutes et dégustez.