

Cannellonis de Courgettes et sa Sauce Tomatée

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- HACHIS PORC & BOEUF	750g
- COURGETTE(S)	2-3
- TOMATES CONCASSÉES	400g
- BOUILLON DE LÉGUMES	200ml (1 cube)
- MARJOLAINE	1 + 1 c à café
- OEUF(S)	1
- AIL EN POUDRE	1 c à café
- PERSIL	1 c à souoe
- CHAPELURE	
- CRÈME FRAICHE EPAISSE	100g
- MAIZENA	un peu
- PARMESAN RAPE	25g
- HUILE D'OLIVE	
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez les courgettes (ép. 2 mm) dans la longueur avec une mandoline.
- Passez un peu d'huile d'olive avec un pinceau sur ces tranches de courgettes.
- Enfourez-les 6-7 minutes. Sortez-les. Salez et poivrez.
- Placez le four sur 200°C.
- Dans un plat creux, mélangez le hachis avec l'ail, 1 c à café de marjolaine, l'œuf, le persil et la chapelure. Salez et poivrez.
- Formez de petites boulettes de viande et roulez-les dans les tranches de courgettes. Déposez-les dans un plat à gratin huilé.
- Mélangez dans un plat creux les tomates concassées avec le bouillon de légumes. Ajoutez 1 c à café de marjolaine. Salez et poivrez.
- Répartissez cette sauce entre les cannellonis de courgettes.
- Répartissez un peu de parmesan sur chaque sommet des cannellonis.
- Enfourez pour 30 minutes.
- Isolez les cannellonis cuit sur une assiette et réservez-les au chaud.
- Versez la sauce dans un caquelon.
- Faites-la bouillir puis intégrez-y la crème fraîche. Liez avec un peu de maïzéna.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez cette sauce avec les cannellonis de courgettes.

Remarque:

Accompagnez de pâtes.