

Conchiglioni farcies à la ricotta épinards et saumon



INGRÉDIENTS

- 24 conchiglioni au blé complet
- 400 g d'épinards frais
- 200 g de ricotta
- 150 g de saumon frais
- 30 g de parmesan
- 1 oeuf
- 200ml de lait demi écrémé
- 200 g de coulis de tomates
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 càs d'huile d'olive
- sel, poivre
- persil, noix de muscade

PRÉPARATION



- Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée 3 minutes de moins que le temps indiqué.
- Egouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez.
- Émincez l'oignon et l'échalote, faites-les revenir dans l'huile, ajoutez le coulis de tomates, le persil, le sel et le poivre. Laissez sur feu doux.
- Préchauffez le four à 190 degrés.
- Lavez les épinards, hâchez-les au couteau et faites-les sauter pendant 5 minutes afin que l'eau s'évapore.
- Egouttez-les pour éliminer un maximum d'eau.
- Dans un saladier, mélangez la ricotta, les épinards, l'œuf, le lait, le saumon en lamelles, la noix de muscade.
- Pour le dressage, versez la sauce tomate dans un plat à gratin puis déposez les pâtes cuites et garnissez-les avec la farce. Saupoudrez de parmesan.
- Faites gratiner 20 minutes à 190 degrés.



Atouts Nutritionnels

Plat complet, riche en protéines
et en fibres.

Valeurs nutritionnelles par portion :

573 Kcal

Protéines : 36g

Glucides : 51g

Lipides : 25g