

Cannellonis de courgettes



Découvrez notre délicieuse recette de cannellonis de courgettes. Savourez ces délicieux rouleaux de courgettes farcis d'une savoureuse garniture, offrant une alternative légère et santé aux traditionnels cannellonis. Une explosion de saveurs sans culpabilité !

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 8

Glucides 12

Fibres 2

Protéines 17

Sodium 70

Ingrédients

- 1 recette de [tofu facile "Ricotta"](#) (ou un contenant de 400 g (14 oz) de fromage ricotta léger)
- 60 ml (1/4 tasse) de feuilles de basilic frais finement hachées
- 2 gousses d'ail finement hachées (environ 10 ml ou 2 c. à thé d'ail haché dans un pot)
- 2-3 courgettes vertes moyennes (ou une très grosse courgette de votre jardin !)
- 180 ml (3/4 tasse) de sauce tomate sans sel ajouté (voir Note FODMAP)

- Fromage parmesan ou mozzarella râpé, au goût (facultatif)

Note : Le basilic frais peut être remplacé par 15 ml (1 c. à soupe) de basilic séché.

Pour une version à faible teneur en FODMAP, utilisez de la fleur d'ail en pot et du coulis de tomates (passata).

Préparation

1. Préparer le [tofu "ricotta"](#).
2. Incorporer le basilic et l'ail à la ricotta.
3. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
4. À l'aide d'un épluche-légumes, peler les courgettes dans le sens de la longueur pour créer de longs rubans.
5. Tordre les courgettes pour former des rubans de tous les côtés sans utiliser le centre. (Dans le fond d'un plat rond de 20 cm (8 pouces) allant au four. Étaler la sauce tomate.
6. Placer un ruban de courgettes sur le plan de travail. À l'aide d'une cuillère à mesurer, déposer 15 ml (1 c. à soupe) de fromage ricotta à l'extrémité du ruban de courgettes. Rouler afin de créer un petit cylindre et le placer verticalement dans le plat.
7. Cuire au four pendant 25 minutes, garnir de fromage si désiré, puis griller pendant 5 à 10 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage soit bien grillé.
8. Juste avant de servir, garnir de feuilles de basilic si désiré. Pour un repas plus consistant, servir avec du riz brun et/ou des légumineuses.

Note : Si vous souhaitez une version rapide et facile, vous pouvez disposer les rubans de courgettes, la ricotta et la sauce tomate en forme de lasagne dans un moule carré de 20 cm (8 po).

Notes

Peut être conservé pendant 3 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke