

CANNELLONI AU BŒUF, SAUCE TOMATE

1 gousse d'ail
1 oignon blanc
1 échalote
1 poivron rouge
6 champignons de Paris
2 steacks hachés 5% de MG
1 pincée de cannelle
1 pincée de gingembre
1 cuillère à café d'huile d'olive
2 petites boîtes de chair de tomates
1 cuillère à soupe de basilic ciselé
120 g de ricotta
Des tubes à farcir de cannellonis
Sel poivre
Une poignée de gruyère



Peler et émincer finement l'ail, l'oignon et l'échalote. Les faire revenir dans une sauteuse, dans l'huile d'olive.

Couper le poivron en petits dés et l'ajouter. Faire de même avec les champignons.

Quand les légumes ont cuit quelques minutes, ajouter le steak haché bien émietté ainsi que les épices.

Quand la viande est cuite, réserver et laisser tiédir. Mélanger avec la ricotta

Préparer la sauce en faisant cuire 10 mn la chair de tomates avec le basilic, du sel, et du poivre.

Verser un peu de sauce au fond d'un plat allant au four, remplir les tubes de cannellonis à l'aide d'une petite cuillère, les disposer dans le plat, couvrir du reste de sauce et d'un peu de gruyère et enfourner pour 30 mn Th 7.



<http://lamarmiteamalice.over-blog.com/>