

CANNELLONIS CABILLAUD-EPINARDS

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 8 feuilles de lasagnes ou 8 cannellonis
- 300 gr d'épinards surgelés
- 200 gr de cabillaud frais ou surgelé
- 40 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 50 cl de lait
- 50 gr de fromage râpé
- huile d'olive
- ail
- sel/poivre



Préchauffez le four à 180°C.

N'ayant pas de cannellonis déjà tout prêts, j'ai improvisé avec des feuilles de lasagnes. Il faut les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes, de façon à ce qu'elles soient al dente, ni trop ferme, ni trop molle. Ensuite roulez les en forme de cannellonis.

Préparez la farce, dans un poêle versez un peu d'huile d'olive, les épinards, le cabillaud et l'ail. Laissez cuire quelques minutes. Salez et poivrez. En fin de cuisson ajoutez un peu de gruyère râpé.

Remplissez les cannellonis avec la farce. Disposez-les dans un plat à gratin ou dans des barquettes en aluminium individuelles.

Préparez la béchamel, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine. Bien mélanger. Versez le lait petit à petit, tout en continuant de remuer pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Salez, poivrez. Ajoutez le reste de gruyère râpé.

Versez la béchamel sur les cannellonis et enfournez 20 minutes à four chaud!