




Cannellonis au poisson

🕒 45 min + 30 min au four  sans gluten

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

1 portion de pâte
à pasta (voir page 2)

Préchauffer le four à 180°C.
Abaisser la pâte à pasta en 8 rectangles d'env.
8 × 12 cm, couvrir de film alimentaire.

200 g de ricotta
50 g de parmesan râpé
1 jaune d'œuf frais
1 citron bio
80 g de pousses d'épinards
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Mettre ricotta, parmesan et jaune d'œuf dans un
bol. Râper le zeste du citron, ajouter, presser
1 c. s. de jus, réserver. Ciseler finement les épinards,
ajouter, mélanger, saler, poivrer.

400 g de filets de pangasius
(MSC)
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Tailler les filets de poisson en lanières, saler,
poivrer. Tartiner les rectangles de pâte de
ricotta. Déposer les lanières de poisson dessus,
enrouler, déposer dans le plat graissé.

2 dl de demi-crème
1 dl de bouillon
sans gluten
60 g de parmesan râpé
½ c. c. de sel
un peu de poivre
50 g de pignons
40 g de parmesan râpé

Mélanger demi-crème, bouillon et parmesan,
saler, poivrer, verser sur les cannellonis. Parsemer
de pignons et de parmesan.

50 g de pousses d'épinards
1 c. s. d'huile d'olive

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer,
mélanger pousses d'épinards, huile et jus de citron
réservé, répartir sur les cannellonis.

Portion (¼): 1023 kcal, lip 61 g, glu 67 g, pro 50 g



Pâte à pasta

 10 min  végé  sans gluten  sans lactose

280 g de farine sans gluten (Schär)
1 c. c. de fibres de betterave à sucre
4 œufs frais
4 c. s. d'huile d'olive

Mélanger dans un grand bol la farine et les fibres de betterave à sucre. Battre les œufs avec l'huile dans un bol, ajouter, pétrir en pâte molle et lisse.

Abaissier aussitôt la pâte très finement sur un peu de farine, façonner au choix p. ex. en nouilles ou en feuilles de lasagnes.

Remarque: les fibres de betterave à sucre sont vendues dans les magasins diététiques ou en ligne.

Portion (¼): 433 kcal, lip 18 g, glu 61 g, pro 7 g