



FEUILLES DE ROMAINE

façon cannellonis

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

| | |
|---|---------------------------------------|
| une belle salade romaine (note 1) | du porc frais à hacher (note 2) |
| 1 o 2 oeuf s de “campagne” | des champignons (si possible frais) |
| des poireaux | et si possible de “cebettes” |
| du fromage blanc + du râpé | 1 gros oignon |
| gousses d'ail écrasées | un bocal de tomates “maison” |
| du bouillon “vieille chouette” (voir fiche) | huile d'olive et persil plat à hacher |
| “piquant” L V C | poudre de Perlimpimpin |
| riz bastami éventuellement | |

Méthode :

Préparer les feuilles de salade pour qu’elles soient bien propres (voir fiche)

Hachez l’oignon, émincez les poireaux et les champignons ainsi que l’ail . Vous faites revenir le tout dans l’huile d’olive . . Faites de même (si possible à part) avec de l’ail et si vous en avez trouvé, avec les cebettes . Vous en garderez la moitié ..

Hachez la viande grossièrement et l’ajouter aux légumes dorés . Faire dorer le tout et “rallonger” d’un peu de bouillon L V C si nécessaire . Ajoutez du persil haché et assaisonnez .

Pendant ce temps mettre les feuilles de salade au dessus de bouillon L V C dans le panier-vapeur pour les ramollir et les rendre malléables Les sortir, les égoutter et les étaler sur un torchon propre et les laisser tiédir pendant qu’on finit la farce

. Reprenez votre “cuisinée” de tout à l’heure et mélangez oeufs et les deux fromage : vous obtenez une “farce” souple et bien liée

. Etaler un peu de cette préparation sur les feuilles de blettes et les enrouler sur elles-mêmes; Puis rabattre les extrémités pour former des “cannelloni” . Si nécessaire n’hésitez pas à utiliser 2 feuilles l’une sur l’autre mais veillez à ne pas avoir de trous . Sinon ??? n’hésitez pas “rapiéciez” entre deux épaisseurs de feuilles

Préparez la sauce avec soit des tomates fraîches à la saison soit un de vos bocaux de sauce “maison” . Ajoutez vos aromates bien dorés, assaisonnez et faites “bouillotter” un moment pour que votre sauce s’harmonise . Vous pouvez “rallonger de temps en temps avec du bouillon

Avant de mettre vos “cannellonis” en place vous pouvez mettre une petite couche fine de riz puis le couvrir largement de sauce

Rangez alors soigneusement vos “cannellonis” côte à côte dans un plat à gratin sur un fond de sauce . Nappez de votre sauce (ou tian), poser les roulés côte à côte et bien serrées et faire cuire au four 25 à 30 minutes au four à 210-220°C sous un “couvercle” (silicone ou papier alu au début . Puis vous l’enlever pour laisser s’évaporer le jus rendu .). Couvrez d’un filet de râpé et faites fondre . Vous pouvez même laisser se former une croûte bien croustillante si vous l’aimez .

NOTES TECHNIQUES

(note 1) vous pouvez aussi utiliser des feuilles de chou (pré-cuisson plus longue) ou des feuilles de consoude à la saison ..; et même si vous êtes patiente des feuilles d’épinard ou d’oseille

NB pré-cuisson Vous pouvez aussi les mettre bien mouillées dans un sac plastique quelques secondes au four à ondes . Surveillez-les : elles doivent être souples pas molles !

(note 2) vous pouvez choisir du lard très maigre, de l’échine mais vous pouvez aussi utiliser des restes de rôti ou de viande grillée de la veille . Dans ce cas goûtez pour que ce ne soit pas trop sec . Vous pouvez alors lui adjoindre un rien de gras de jambon-pays ça ne gâtera rien !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans gluten” et les “sans sel” Tout Va Bien !!!

Pour les “sans sucre” faites attention il y en a un peu dans les légumes utilisés , prenez bien qu’une feuille si possible dans votre “cannelloni” et pensez que les tomates contient elle aussi un peu de sucre . . Dans ce plat en tout environ 5 grs de sucres par portion donc tenez en compte dans votre calcul journalier

Pour les “sans gras” utilisez du filet c’est plus sec alors dans ce cas forcez sur le fromage frais 0%, ajoutez un rien de pain trempé dans du lait (écrémé) et un peu plus d’oeuf . Bien sûr c’est pas “pareil” mais vous verrez c’est très bien quand même .. et puis vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A