



WINE BOX

Espiga branco

Les notes mûres de ce blanc se marient bien avec le crémeux du plat et ses accents parfumés avec les épinards.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 09
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Cannelloni de poireaux aux épinards et au mascarpone

Avec du thym et du basilic très parfumés

Aujourd'hui, nous utilisons les feuilles de lasagne autrement : plutôt que d'en faire des couches, nous allons en faire des tubes. Vous allez préparer une sauce à base de mascarpone et de farine que vous enroulerez dans une demi-feuille avant de garnir les cannelloni de fromage et de les enfourner pour qu'il fonde.

conserver au réfrigérateur



40-45 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



végétarien



Poireau



Thym frais



Épinards



Mascarpone



Feuilles de lasagne



Grana padano



Basilic frais



Oignon rouge

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Thym frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Épinards (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Mascarpone (g) 7)	30	60	90	120	150	180
Feuilles de lasagne 1) 3)	2	4	6	8	10	12
Grana padano, copeaux (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Basilic frais (feuilles) 23)	4	8	12	16	20	24
Beurre (cs)*	1	2	2	3	3	4
Farine (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, plat à four, passoire

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3456 / 826	38	23,2	81	17,7	16	31	0,4
100 g **	379 / 91	4	2,5	9	1,9	2	3	0,0

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 190 degrés et faites bouillir une grande quantité d'eau dans la casserole pour les feuilles de lasagne.



2 Émincez l'oignon rouge. Taillez le poireau en rondelles et détachez les feuilles de thym des branches.

3 Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse pour y faire cuire l'oignon rouge, le poireau, le thym et la farine 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez 100 ml d'eau par personne et poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez ensuite les épinards, éventuellement en plusieurs fois. Incorporez le mascarpone et réchauffez 2 minutes.



4 Graissez le plat à four. Coupez les feuilles de lasagne en deux et faites-les cuire doucement 1 minute dans l'eau bouillante. Égouttez à l'aide de la passoire, rincez sous un jet d'eau froide et laissez égoutter.

5 Versez 1½ cs de sauce au poireau sur une demi-feuille de lasagne et faites-en un tube. Disposez-le dans le plat à four et répétez l'opération pour le reste de feuilles et de sauce. Versez le reste de sauce sur les tubes et parsemez de grana padano.



6 Enfourez les cannelloni de poireau 10 à 15 minutes. Pendant ce temps, ciselez le basilic.

7 Servez le plat sur les assiettes. Garnissez avec le basilic et un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

Conseil ! Si ces opérations sont trop compliquées, préparez une lasagne au poireau et aux épinards et enfourez-la 10 à 15 minutes.