

Cannelloni (boeuf- tomates)

Préparation : 10 min / Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes (environ 20 cannellonis)

Ingrédients :

- 1 boîte de cannellonis prêts à farcir (environ 250 grammes)
- 400g de viande hachée à 5% de MG
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- quelques feuilles de basilic frais
- du romarin ou des herbes de Provence séchées
- de l'huile d'olive
- 1 petit paquet de parmesan râpé (environ 60g)
- du poivre

Pour la sauce béchamel:

- 400ml de lait 1/2 écrémé
- 4 càs de farine ou de maïzena
- du poivre
- 1 pincée de muscade



Préparation :

1. Épluchez et émincez finement l'oignon. Épluchez, coupez l'ail en deux, retirez le germe et coupez-le en petits dés. Dans une grande casserole, faites chauffer l'oignon et l'ail avec un filet d'huile d'olive (1 càc), puis laissez fondre quelques minutes. Ajoutez ensuite la viande hachée et saisissez-la 2 à 3 minutes. Baissez le feu, puis ajoutez le concentré de tomates, le basilic frais finement ciselé, le romarin ainsi qu'une pincée de poivre.
2. Dans un bol à part, versez le contenu de la boîte de tomates pelées (jus compris), et coupez grossièrement les tomates pelées, en dés. Ajoutez-les à la préparation de viande, mélangez bien. Ajoutez également environ 20 à 30g de parmesan pour lier la sauce, et laissez mijoter le tout durant 5 à 8 minutes.
3. Pendant ce temps, réalisez la sauce béchamel. Dans une casserole, versez le lait froid, et ajoutez la farine ou la maïzena. Diluez avec un fouet et augmentez progressivement le feu. Dès que la béchamel s'épaissit, retirez la casserole du feu puis assaisonnez avec poivre et muscade.
4. Versez la sauce tomate sur le fond de votre plat à gratin. Préchauffez le four à 200°. Puis pour la préparation des cannellonis: déposez un cannelloni debout sur une petite assiette, et remplissez-le à l'aide d'une cuillère. Répétez l'opération pour tous les cannellonis. Déposez-les ensuite sur la sauce tomate dans votre plat à gratin.
5. Versez par dessus votre sauce béchamel puis parsemez le reste du parmesan. Enfouez pour 25 minutes environ.

N'hésitez pas à accompagner les cannelloni d'un peu de salade, comme la roquette qui est un peu poivrée.