Elvea, L'Italie chez vous

Rouleaux de légumes à la sauce tomate

Ingrédients pour Personnes

1		poireau
2		carottes
2		courgette
1	barquette	champignon
200	g de	ricotta
1	cuillère à soupe de	bouillon de légumes
1	boîte de	ELVEA Cubetti légumes frais
1		oignon
1	gousse d'	ail
		herbes fraîches

Préparation

Nettoyez les légumes et coupez le blanc du poireau, 1 carotte et 1 courgette en longues et fines lamelles à l'aide d'un éplucheur de légumes. Faites cuire la carotte et le blanc de poireau à la vapeur pendant 2 minutes (ou faites-les bouillir brièvement).

Hachez finement le reste des poireaux, 1 courgette et 1 carotte avec l'oignon et l'ail et faites-les frire dans un peu d'huile. Lorsque cela est fait, ajoutez les cubetti et laissez cuire davantage.

Pendant ce temps, faites cuire les champignons finement hachés dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés et terminez avec 200 g de ricotta, 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes et les herbes vertes fraîches. Mélangez bien le tout.

Placez ensuite une tranche de poireau sur une planche - puis une carotte et enfin une courgette. Ensuite, étalez les tranches avec votre mélange de champignons. Enroulez-le et fixez-le à l'aide d'une brochette si nécessaire.

Mélangez finement la sauce rouge et la versez-la dans un plat du four. Disposez les rouleaux par-dessus et mettez au four pendant 30 minutes à 180°C. Vous pouvez terminer avec du basilic et/ou du parmesan.

Info recette: Mama's gezonde tips