

## CANNELLONIS DE LA MER RICOTTA, COURGETTE PRÊT À POÊLER THON À LA TOMATE



|  x4 |

### INGRÉDIENTS

- 2 sachets de Prêt à Poêler Thon à la Tomate 200g Cap Océan (2x 200g)
- 20 cannellonis
- 250g de ricotta
- 60g de tomates séchées finement hachées
- 1 petite courgette finement râpée
- 1 cuillère à soupe de persil frais ciselé
- Du sel et du poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 poignées de gruyère râpé

#### Pour une sauce tomate maison :

- 1 échalote finement hachée
- Une noisette de beurre
- 400g de pulpe de tomate
- Un bouillon cube
- Un filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Du sel et du poivre

#### MATÉRIEL

- Une râpe
- Un plat à gratin
- Des bols et contenants en verre pour contenir les différents ingrédients
- Une cuillère à café et à soupe
- Un saladier
- Une spatule
- Un four
- Une poche à douille

### RÉALISATION

Faites revenir l'échalote dans une casserole avec une noisette de beurre, jusqu'à qu'elle commence à colorer.

Rajoutez la pulpe de tomate, le piment d'Espelette, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, une cuillère à café d'ail en poudre et mélangez.

Dans une casserole d'eau chaude, faites fondre le bouillon cube et une fois dissout, rajoutez une louche de bouillon dans la préparation précédente. Faites chauffer à feu doux la sauce tomate en remuant assez régulièrement pendant 15 mins. Rajoutez un peu de bouillon si vous trouvez la sauce trop épaisse.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, écrasez les 4 Prêt à Poêler Thon à la Tomate à l'aide d'une fourchette, afin qu'il ne reste plus de morceaux. Mélangez-les à la courgette râpée, les tomates séchées, la ricotta, l'huile d'olive, le sel et poivre. Vous pouvez utiliser une fourchette pour avoir un mélange assez onctueux et lisse.

Répartissez ce mélange dans une poche à douille et remplissez chaque cannelloni.

Placez les cannellonis dans un plat à gratin légèrement huilé (vous pouvez les faire se chevaucher) et nappez de sauce tomate. Finissez par répartir le gruyère pour le côté gratiné. Enfouez pour 30 mins à 180°C.

Servez ce plat avec une salade verte.

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Prêt à Poêler » de Cap Océan.