



Phase **Stabilisation**

Type : **Plat**

Recette : **Cannellonis à la bolognaise**

**Calorie**  
650 par personne

**Préparation**  
60 min

**Cuisson**  
20 min

## Ingrédients

Pour 2 personnes

1 boîte de cannellonis à farcir  
1/2 oignon  
2 carottes  
1 gousse d'ail  
1 tomate  
1 boîte de tomates pelées  
250 grammes de viande hachée  
1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive  
1 pincée(s) de sel et poivre  
1 touche(s) de vinaigre balsamique  
1 touche(s) de fromage rapé  
5 grammes de crème fraîche 15%  
20 grammes de farine  
20 cl de lait écrémé  
1 pincée(s) muscade

## Préparation

1. Couper en petits dés l'oignon, l'ail, la carotte et la tomate.
2. Dans une poêle chaude verser l'huile d'olive.
3. Y mettre l'oignon et l'ail.
4. Couvrir et laisser dorer quelques minutes. Ajouter la carotte, laisser cuire environ 10 minutes avec le couvercle.
5. Puis mettre les dés de tomate, la viande hachée.
6. Saler et poivrer.
7. Couvrir 10 min.
8. Ajouter les tomates pelées et leur jus, laisser cuire pendant 30 min à feu doux.
9. Rectifier l'assaisonnement
10. Si la sauce n'est pas assez liquide rajouter un peu d'eau.
11. A la fin mettre quelques gouttes de vinaigre balsamique.
12. Remplir les cannellonis de sauce à l'aide d'une petite cuillère ou d'une poche à douille et les disposer dans un plat carré.
13. Puis verser dessus le reste de sauce tomate.
14. Faire la béchamel : Délayer à froid un peu de farine (tamisée) dans du lait demi-écrémé jusqu'à obtention d'un liquide épais. Faire chauffer le reste du lait puis ajouter hors du feu le mélange farine – lait froid dans le lait chaud. Saler, poivrer, remettre à chauffer à feu doux pour épaissir, en remuant sans

® [dietplus.fr](http://dietplus.fr)

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire

arrêt. Ajouter une pincée de noix muscade râpée.

15. Ajouter une cuillère à café de crème fraîche à 15%. Cuire environ 10 minutes.
16. Verser la béchamel sur les cannellonis puis mettre selon vos goûts du fromage (gruyère, emmental, tomme de Savoie, parmesan...).
17. Faire cuire pendant 20 min à 210°C (thermostat 7)