

# MACARONADE

• POUR 4 PERSONNES

MATÉRIEL

• 10 MIN DE PRÉPARATION

Tian (plat à gratin)

• 15 MIN DE CUISSON

• FAÇILE

• COÛT €

250 g de macaronis • 30 cl de sauce de bœuf en daube (avec des petits morceaux de viande et de légumes) • 100 g d'emmental râpé • Beurre • Gros sel

**1** Faites cuire les macaronis pendant 5 min à l'eau bouillante salée avec du gros sel : ils doivent rester al dente. Égouttez-les. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

**2** Dans un plat à gratin beurré, mélangez les macaronis et la sauce de la daube. Saupoudrez du fromage râpé. Enfourez pour 10 à 15 min, jusqu'à ce que la macaronade soit bien dorée. Si nécessaire, utilisez le gril.

**3** Servez soit avec la daube, soit en plat léger, avec une salade.

## ASTUCE

Lorsque vous préparez de la daube, congelez un peu de sauce. Ainsi, vous aurez toujours de quoi cuisiner ce plat !





# CANNELLONIS À LA BROUSSE ET AUX ÉPINARDS

• POUR 4 PERSONNES  
• 30 MIN DE PRÉPARATION  
• 55 MIN DE CUISSON  
• FACILE  
• COÛT €

MATÉRIEL  
Tian (plat à gratin)

500 g d'épinards crus • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 10 brins de persil • 15 feuilles de basilic frais • 250 g de brousse du Rove • Thym • 1 gros œuf (bio ou issu de poule élevée en plein air) • 40 cl de coulis de tomates • 5 cl de vin blanc • 1 morceau de sucre • 1 feuille de laurier séché • Huile d'olive • 12 cannellonis crus • Sel, poivre du moulin

**1** Lavez et triez les épinards. Hachez-les finement au couteau. Pelez les oignons, émincez-les finement. Pelez 1 gousse d'ail, hachez-la finement avec le persil et le basilic.

**2** Préparez la farce. Faites dorer la moitié de l'oignon dans 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les épinards et faites-les cuire pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Égouttez-les et pressez-les pour retirer le maximum d'eau. Mélangez les épinards, le persil, le basilic, l'ail haché et la brousse. Salez, poivrez, ajoutez un peu de thym ainsi que l'œuf et mélangez.

**3** Préparez le coulis. Faites revenir l'oignon restant dans un peu d'huile d'olive. Versez le coulis de tomates, ajoutez la gousse d'ail restante en chemise, le vin blanc, le morceau de sucre, la feuille de laurier, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 15 min.

**4** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Remplissez les cannellonis de farce et placez-les dans le tian. Recouvrez-les de coulis de tomates et enfournez pour 30 min.

## CONSEILS

Si vous êtes pressé, vous pouvez aussi réaliser cette recette sous forme de lasagnes. Vous pouvez également saupoudrer le plat de fromage râpé (edam, brebis, emmental, parmesan...) pour un rendu plus gratiné.



