

# Involtinis de courgettes à la ricotta & au pecorino

# RECETTE



40 minutes



20 minutes



4 personnes

## Ingédients

- 2 belles courgettes vertes
- 1 pot de ricotta\*
- 1 pot de chair de tomates au basilic Biocoop
- 1 sachet de pecorino\* romano râpé
- 1 c à s de mélange pour grillades\* Epi C' Bio
- 1 c à c rase de psyllium
- huile d'olive
- sel

\*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les courgettes et les trancher à la mandoline dans le sens de la longueur.
3. Les disposer sur une plaque de cuisson, les badigeonner d'huile et les saupoudrer de mélange d'épices.
4. Enfourner 10 minutes à 180°C. Sortir du four et laisser refroidir.
5. Dans un saladier, mélanger la ricotta, une cuillère à café de mélange d'épices, une pincée de sel, le psyllium et une cuillère à soupe de pecorino jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.
6. Retourner les tranches de courgettes avant de les farcir : déposer une cuillère à café de ricotta sur le bout de la tranche et enruler. Répéter jusqu'à épuisement des ingrédients.
7. Verser la sauce dans un plat à gratin et y déposer les involtinis.
8. Enfourner 10 minutes à 180°C.
9. Au moment de servir, saupoudrer de pecorino et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé  
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet  
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans  
Antarès | Giratoire de César, Le Mans  
Allonne | Rue de la Raterie, Allonne

 [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)