

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Roulades de courgettes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Portions : 6



Impressionnez votre famille et vos amis avec ces superbes spirales étonnamment faciles à faire et contenant peu de glucides! Accompagnez-les d'une salade verte pour obtenir un mets végétarien, ou servez-les avec du poulet rôti ou des saucisses grillées.

Ingrédients

1 pot (570 ml)	de sauce pour pâtes Moisson Santé, Avalanche de légumes
5	grosses courgettes (environ)
2 c. à soupe (30 ml)	d'huile d'olive
1/2 c. à thé (2 ml)	de chaque : sel et poivre
1 1/2 tasse (375 ml)	de fromage ricotta de lait entier ou partiellement écrémé
1/2 tasse (125 ml)	de fromage parmesan râpé
1	gousse d'ail, râpée
1/2 c. à thé (2 ml)	de muscade moulue
1 tasse (250 ml)	de fromage mozzarella râpé

Préparation

-
1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Couper les extrémités des courgettes, puis trancher 18 lanières (1/4 po/5 mm); réserver les bords des courgettes pour les incorporer à un autre plat. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Badigeonner d'huile et assaisonner de sel et de poivre. Laisser rôtir pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient pliables. Laisser refroidir à température ambiante.
 2. Répartir la sauce pour pâtes dans un plat de cuisson mesurant 9 x 12 po (2,5 l). Mélanger la ricotta, le parmesan, l'ail et la muscade. Sur chaque courgette, répartir en couche mince une généreuse cuillerée à soupe de garniture. Préparer les roulades et déposer sur la sauce en plaçant la face spiralée vers le haut.
 3. Cuire au four, à couvert, pendant 10 minutes. Découvrir et saupoudrer de mozzarella. Laisser cuire, à découvert, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonne.
-

Astuces :

- Vous pouvez préparer et disposer les courgettes dans le plat de cuisson jusqu'à 2 jours d'avance. Placez le plat de cuisson dans un four non préchauffé et actionnez la minuterie une fois que la température atteint 400 °F (200 °C).
- Hachez le restant de courgettes au robot culinaire et intégrez-les en catimini à un sloppy joe, à un ragoût ou à une sauce à la viande.

Valeur nutritive par portion (1/6 de la recette ou 3 spirales) :

330 calories, 22 g de gras, 10 g de gras saturés, 780 mg de sodium, 16 g de glucides, 3 g de fibres, 10 g de sucres, 17 g de protéines.

Excellente source de calcium. Bonne source de vitamine A, de vitamine C, de folate et de vitamine B12.

