

les recettes d'Alice

Cannellonis à la béchamel et légumes de printemps



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



20 minutes



facile

Ingrédients

8 cannellonis
40 gr de beurre
1/2 botte d'asperges vertes
30 gr de farine
250 gr de fèves pelées

50 gr de parmesan râpé
1/2 l de lait
sel, poivre

Matériel nécessaire

1 plat à rôtir 1 casserole

Préparation et réalisation

- 1- Peler les asperges et couper le bas de la tige. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée 8 à 10 min, ainsi que les fèves.
- 2- Faire cuire les cannellonis dans un grand volume d'eau salée, en les gardant fermes.
- 3- Dans une casserole faire fondre 30 gr de beurre puis ajouter la farine et cuire 5 min, ajouter ensuite le lait et faire bouillir 3 min. Assaisonner et mettre le parmesan.
- 4- Couper la tige des asperges en rondelles et les ajouter avec les fèves dans la béchamel. Remplir les cannellonis et les disposer dans un plat beurré, recouvrir d'alu et réchauffer 5 min au four à 210°.

Conseils et astuces

Dresser et décorer avec les pointes d'asperges et quelques fèves. On peut aussi utiliser de gros coquillages à la place des cannellonis.

Alice Délice

