

Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn - Difficulté : Facile



Cannellonis de jambon

> Préparation

- Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau. Réserver.
- Laver les tomates. Les plonger quelques secondes dans de l'eau frémissante et en retirer la peau. Les épépiner et les couper en dés.
- Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon quelques minutes avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tomates, les herbes, le sel, le poivre. Laisser mijoter sur feu doux une dizaine de minutes et réserver.
- Couper les courgettes en dés, les poêler une quinzaine de minutes sur feu doux avec un peu d'huile d'olive. Saler.
- Dans un saladier, mélanger le riz cuit et égoutté avec les tomates, les courgettes et 60 g d'emmental coupé en petits dés. Rajouter de la ciboulette ciselée.
- Répartir cette préparation sur les tranches de jambon, les rouler, les mettre dans un plat à gratin beurré et parsemer du reste de l'emmental râpé.
- Faire gratiner une dizaine de minutes à four préchauffé à 240°C.
- Servir aussitôt.

Ingrédients

- 4 tranches de jambon blanc
- 120 g de riz
- 200 g de courgettes
- 400 g de tomates
- 100 g d'emmental
- 1 oignon
- huile d'olive
- sel, poivre
- persil, herbes de provence
- ciboulette fraîche