



Cuisine et  
dépendances

## Conchiglione farcis aux feuilles de blettes



*La blette est un des légumes les moins caloriques et les plus riches en minéraux : potassium, magnésium, et également calcium (200 g de blettes en apportent autant qu'un pot de fromage blanc). Elle contient également des vitamines anti-oxydantes, vitamine C et beta-carotène, qui sont essentiellement concentrées dans les feuilles.*

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- une botte de blette
- 250 g de ricotta
- 50 g de parmesan
- une vingtaine de conchiglione (pâtes à farcir)
- 20 cl de coulis de tomate
- noix de muscade râpée
- sel et poivre noir

### Préparation :

Laver et rincer les blettes à l'eau claire, réserver les côtes pour une autre préparation. Dans un faitout, faire suer les feuilles de blettes grossièrement coupées une 15aine de minutes. Après la cuisson, mettre les feuilles de blettes dans une passoire pour les laisser égoutter. Hacher grossièrement.

Porter 2 à 3 L d'eau à ébullition dans une grande casserole. Quand l'eau frémit, saler et ajouter les pâtes.

Remuer de temps en temps et laisser cuire 10 min à petits bouillons. Égoutter les pâtes qui doivent être encore fermes et les rincer à l'eau froide.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Mélanger les blettes cuites essorées avec la ricotta, le parmesan, la noix de muscade râpée, le sel et le poivre.

Farcir chaque pâte de cette préparation avec l'aide d'une cuillère à café.

Disposer au fur et à mesure dans un large plat à gratin avec un fon de sauce tomate. Placer les pâtes face ouverte vers le haut, sans les empiler pour éviter que la farce ne coule.

Placer ensuite le plat au four, recouvert de papier aluminium où le plat finira de cuire pendant 10-15 min.

Servir chaud.

*Le 18 Novembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances*

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/11/18/19589184.html>*