# Cannellonis au jambon farcis aux légumes

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 5 min
Temps actif: 30 min
Facile

## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **12** | tranches de jambon de porc suisse, d'env. 30 g chacune |
| **1** | oignon |
| **450 g** | courgettes |
| **500 g** | brocoli |
| **250 g** | tomates cerises |
| **1 cs** | huile de colza HOLL |
| | sel |
| | poivre noir |
| **250 g** | fromage frais |
| **1** | gousse d'ail |
| **4 dl** | purée de tomates |
| **1 dl** | crème |
| **1 cc** | herbes méditerranéennes séchées |
| **35 g** | sbrinz râpé |

## Valeurs nutritives

1 portion contient environ:

| | |
|---|---|
| **546** | kcal |
| **35 g** | de protéines |
| **16 g** | de glucides |
| **38 g** | de lipides |

Sans gluten
Contient du lactose
Low Carb

### Conseil

Tu peux facilement préparer la recette à l'avance. Si le plat passe directement du réfrigérateur au four, le temps de cuisson doit être prolongé d'environ 10 minutes.

## Préparation

1. Peler et hacher l'oignon. Retirer le pédoncule des courgettes et râper les courgettes à la râpe à rösti.

2. Diviser le brocoli en bouquets. Hacher moyennement finement les morceaux de brocoli dans un hachoir ou un mixeur. Couper les tomates cerises en deux.

3 Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon et la courgette dans l'huile pendant 5 minutes, saler et poivrer. Ajouter le brocoli et faire revenir 2 minutes. Déposer les légumes sur une assiette et laisser refroidir légèrement.

4 Mélanger les légumes avec le fromage frais, saler et poivrer. Étaler le jambon sur le plan de travail. Répartir la farce au centre des tranches de jambon et enrouler ces dernières sur elles-mêmes avec la farce. Déposer les rouleaux dans un plat à gratin.

5 Préchauffer le four à 200° C.

6 Éplucher l'ail et le râper finement. Mélanger l'ail, la purée de tomates, la crème et les fines herbes, saler et poivrer. Répartir le mélange aux tomates et les tomates cerises sur les cannellonis au jambon et parsemer de sbrinz.

7 Faire gratiner les cannellonis au jambon dans le four préchauffé pendant 35 minutes.