

COQUILLES GÉANTE FARCIES AU VEAU ET ÉPINARD

16 coquilles géantes (environ ½ boîte de 340g) (moi plus)

1/2 lb de veau haché maigre

5 oz d'épinards frais haché 150g

2 gousses d 'ail émincés

1/2 c. à thé de marjolaine

1/2 c. à thé de basilic

sel et poivre au goût

1 œuf

1 tasse de fromage mozzarella part écrémé râpé

1 boîte de fromage ricotta léger 300g (moi 300g de cottage)

1/4 tasse de fromage parmesan râpé

3 tasses de sauce tomate (moi recette ci-bas)

SAUCE :

1 grosse boîte de sauce tomates (680 ml)

1 boîte de soupe aux tomates (campbell de 284 ml)

1 oignon haché finement

1 ou 2 gousses d'ail hachés

1 c. à thé de basilic

sel et poivre au goût

SAUCE:

- Dans une casserole, faire dorer l'ail et l'oignon.
- Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter une heure à feu doux.
- Réserver.

FARCE:

- Dans une poêle anti- adhésive, faire revenir le veau jusqu'à ce qu'il soit cuit.
 - Ajouter les épinards, l'ail, la marjolaine, le basilic, le sel et le poivre.
- Cuire encore 2 à 3 minutes.
- Ajouter l'œuf , la moitié du fromage mozzarella, le ricotta et le parmesan.
- Bien mélanger. Farcir les coquilles d'environ 2 c. à table du mélange pas coquille.
- Verser la sauce tomate dans un plat allant au four puis déposer les coquilles
- et saupoudrer du reste de fromage mozzarella.
- Cuire au four à 350°F 25 à 30 minutes.

.

(Source: Les recettes du jour)