

CANNELLONI à la wakamé



De: Rencontre avec une
amoureuse des algues,

Temps de cuisson : 20 minutes

Instructions

- 1:**
Faire tremper l'algue 10 à 15 minutes, puis l'égoutter.
- 2:**
Pré cuire les pâtes à lasagne dans l'eau bouillante; les égoutter puis les déposer sur un linge de cuisine propre.
- 3:**
Battre le ricotta (ou le tofu) avec le lait de soya et le parmesan (ou la levure); saler au goût.
- 4:**
Déposer les bandes de wakamé ainsi que 3 feuilles de basilic (ou une 1 cuillerée de pesto) sur chaque feuille de lasagne.
- 5:**
Étaler 1/4 de la préparation au fromage sur chaque feuille et confectionner des rouleaux (la feuille d'algue peut être roulée à l'intérieur ou à l'extérieur).
- 6:**
Déposer les rouleaux dans un plat à gratin et les recouvrir avec la sauce tomate.
- 7:**
Enfourner à 350F de 15 à 20 minutes.

Ingrédients

15 grammes

Algues Wakamé sèches

4

Feuilles de pâtes à lasagne

4 cuillères à table

Parmesan râpé ou de levure alimentaire

1 botte

Basilic frais ou 4 cuillères à table de pesto

1 boîte de 796ml

Tomates broyées ou sauce de tomates fraîches

250 grammes

Ricotta ou de tofu

200ml

Lait de soya non sucré