

MA RECETTE LÉGUME DU MOIS

# Les légumes primeurs



## CANNELLONI AUX ASPERGES



**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE



# CANNELLONI AUX ASPERGES



DIFFICULTÉ



—



POUR  
4 PERSONNES



PRÉPARATION  
10 MIN



CUISON  
20 MIN

**Ingédients :** 4 feuilles de pâtes à lasagne Biocoop, 1 botte d'asperges, 2 tranches de jambon sec supérieur Biocoop, 2 cs de crème liquide, 50 g d'emmental râpé Biocoop, 2cs d'huile d'olive, sel, poivre.

- 1** Préchauffer le four à 200 °C (th.6/7).
- 2** Couper les extrémités des asperges et rincer-les. Cuire les asperges environ 10 min à la vapeur.
- 3** Plonger les feuilles de lasagne dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 4 min. Puis les égoutter sur un linge propre.
- 4** Couper chaque tranche de jambon en 2. Déposer 1 feuille de lasagne sur le plan de travail puis disposer 1 demi-tranche de jambon et 3-4 asperges. Rouler la feuille de lasagne de façon à former un cannelloni.
- 5** Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients puis ranger les cannellonis dans le plat huilé. Saler, poivrer, arroser de crème, parsemer d'emmental râpé et gratiner quelques minutes au four. Servir bien chaud.

**biocoop**  
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste  
des magasins Biocoop  
sur le site [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)

Vous avez des questions  
sur Biocoop, sur un produit ?  
Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service & appel  
gratuits

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 01/2022.

