

Cannelloni de courgettes aux pois et haricots

durée totale **60 min.** 30 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour les cannellonis:

- 500 g** de courgettes
- 300 g** de concombre long
- 250 g** de roquette
- 50 g** de micro-pousses (par exemple, pousses de pois) ou 50 g de pousses (par exemple, pousses de radis, brocoli)
- 50 g** d'olives noires, dénoyautées et tranchées
- 50 g** de radis en tranches

Pour la pâte:

- 240 g** de haricots rouges en conserve (égouttés)
- 20 ml** d'huile d'olive
- 20 g** de pâte de tahini
- 10 ml** Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman
- 3 g** d'ail
- 20 ml** de jus de citron
- 2 g** de poivre noir moulu

Pour la salsa:

- 100 g** de tomates séchées et égouttées
- 560 g** de tomates fraîches (lavées et coupées en quartiers)
- 10 ml** d'huile d'olive
- 3 g** d'ail
- 5 g** d'origan séché
- 2 g** de zeste de citron râpé
- 2 g** de poivre noir moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les courgettes et les concombres en fines lanières à l'aide d'un éplucheur à légumes. Trancher les radis et les olives.

Étape 2

Égoutter les haricots rouges et les placer dans un blender. Ajouter l'huile d'olive, la pâte de tahini, la Sauce Soja Tamari Sans Gluten Kikkoman, l'ail, le jus de citron, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Étape 3

Disposer 1 à 2 tranches de courgette côte à côte, puis placer 2 à 3 tranches de concombre par-dessus, dans le sens de la longueur.

Étape 4

Disposer 1 à 2 tranches de courgette côte à côte et placer 2 à 3 tranches de concombre sur le dessus dans le sens de la longueur. Étaler la pâte de haricots préparée sur les tranches, ajouter les feuilles de roquette (ou des pousses, selon vos préférences), puis les rouler pour former des cannellonis.

Étape 5

Étaler la salsa sur une assiette et déposer les cannellonis dessus. Garnir avec les radis tranchés, les olives et les micro-pousses ou les germes.