

metro



Délice de coquilles aux fromages

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

6 PORTIONS | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

15 ml Huile végétale
(1 c. à soupe)

0.500 Oignon moyen, haché

300 g Épinards, blanchis et hachés
(10 oz)

Au goût, muscade

Au goût, sel

24 Coquilles géantes

250 ml Fromage ricotta ou cottage
(1 tasse)

250 ml Sauce blanche
(1 tasse)

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C / 350 °F.

Faire sauter dans l'huile chaude, les oignons, ajouter les épinards blanchis et assaisonner de muscade et de sel.

Tapisser les coquilles du mélange d'épinards.

Déposer dans chaque coquille 10 ml (2 c. à thé) de fromage ricotta ou cottage.

Dans un plat allant au four, disposer les coquilles et napper de sauce blanche; saupoudrer de cheddar râpé et de son de blé.

Faire dorer au four.

Servir avec des tomates étuvées ou fraîches.

Sauce blanche :

Fondre 5 ml (1 c. à thé) de beurre ou margarine et ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de farine.

Faire cuire en brassant jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

Verser 250 ml (1 tasse) de lait écrémé froid additionné de 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de lait écrémé.

Laisser épaissir en brassant.

120 g Fromage cheddar fort ou extra-fort râpé
(4 onces)

Source : Metro

Au goût, son de blé

Accords vins et mets



Fruité et vif

Ces vins ou cidres secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

Catégories de produits : vin blanc, champagne et mousseux, cidre.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Saveur légère et rafraîchissante

Appréciée pour sa faculté à éteindre la soif.

Une bière au corps léger avec une faible amertume dont le goût sucré du malt est peu prononcé et la finale sèche.

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.