

Coquilles de Florence

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tomates en conserve	1 boîte de 540 ml	1 boîte de 19 onces
Sauce tomate	250 ml	1 tasse
Ail haché	2 gousses	2 gousses
Basilic	10 ml	2 c. à thé
Sel	au goût	au goût
Farine de maïs	25 ml	2 c. à table
• Poulet cuit, coupé en dés	150 ml	2/3 tasse
Fromage cottage	175 ml	3/4 tasse
Œuf battu	1	1
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Oignon haché	1 petit	1 petit
Basilic	2 ml	1/2 c. à thé
Poivre	1 ml	1/4 c. à thé
Sel	au goût	au goût
Épinards hachés finement	500 ml	2 tasses
• Coquilles géantes, cuites	16	16
• Fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé	175 ml	3/4 tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Passer au mélangeur les tomates, la sauce tomate, l'ail et les assaisonnements jusqu'à l'obtention d'une purée. Verser dans un bol ; ajouter la farine et mélanger à la cuiller. Mettre de côté.
- Passer au mélangeur le poulet, le fromage, l'œuf, l'ail, l'oignon et les assaisonnements jusqu'à l'obtention d'un mélange finement granuleux. Mettre la préparation de poulet dans un bol ; ajouter les épinards et mélanger à la cuiller.
- Refroidir les coquilles ; les farcir avec la préparation de poulet. Dans un plat de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) allant au four, étaler la moitié de la purée de tomates. Ajouter les coquilles farcies ; les recouvrir de la purée de tomates restante. Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes.
- Garnir de fromage ; poursuivre la cuisson à découvert 5 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 35 minutes

TEMPS DE CUISSON : 50 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 44,4 g

Fibres : 4,9 g

Protéines : 27,2 g

Lipides : 8,0 g