

ROULEAUX DE COURGETTES

À LA BOLOGNAISE

POUR 4 PERSONNES

400 g de boeuf hâché
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon jaune coupé en petits cubes
200 ml de tomates pelées, bien égouttées
1 cuillère à café de sucre roux
1 pincée de sel
1 branche de romarin finement émincée
2 courgettes
100 g de ricotta
40 g de parmesan
1 jaune d'oeuf
300 g de spaghetti
1 branche de thym et des câpres pour la décoration

POUR LA BOLOGNAISE

Saisissez le boeuf hâché à haute température dans 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, avec les cubes d'oignons ; ajoutez les tomates et assaisonnez avec le sucre, le sel et le romarin émincé. Laissez mijoter 15 min et réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse.

POUR FAIRE LES ROULEAUX

Coupez les courgettes en tranches longitudinales d'environ 5 mm d'épaisseur, placez-les dans un litre d'eau bouillante jusqu'à tendreté et déposez-les dans un bain d'eau glacée pour conserver la couleur verte. Roulez les tranches de courgettes en laissant un trou au milieu et garnissez avec la bolognaise.

CRÈME RICOTTA-PARMESAN

Mélangez la ricotta, le parmesan et le jaune d'oeuf jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Placez une cuillerée de la crème ricotta-parmesan sur chaque rouleau de courgette et placez-les sur une plaque à pâtisserie. Mettez au four à 160°C pendant 5-10 min.

SPAGHETTI AL-DENTE

Jetez les spaghetti dans 4 litre d'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient al-dente. Egouttez, réservez. Au moment de servir, saisissez les pâtes dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Décorez les rouleaux avec le thym et les câpres.

Pour encore plus de goût, vous pouvez ajouter un peu de pesto aux pâtes (voir la recette "mozzarella").

