

Cannelés à la ricotta et tomates séchées

foodType.0101



Note : 1

Portions :5 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 290.2 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.878

Les ingrédients

- 100.0 gr Ricotta
- 50.0 gr Tomate séchée
- 50.0 cl lait demi écrémé
- 50.0 gr Beurre
- 100.0 gr Farine de blé
- 1.0 u Oeuf
- 2.0 u Jaune d'oeuf
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Pour 10 pièces

Préchauffer le four à 210 °C (Th 7)

Préparation de l'appareil

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre avec le lait sans le faire bouillir. Réservez hors du feu. Dans un saladier, mélangez: l'oeuf, les jaunes, et la farine. Versez peu à peu le lait tiède et mélangez bien. Ajoutez la ricotta, et les tomates séchées grossièrement hachées. Salez un peu et poivrez.

Cuisson

Remplissez au 4/5ème les moules à cannelés. Enfourez pour 45 min. Laissez les bien refroidir avant de les démouler.

Présentation.

A proposer à l'apéro ou avec un gaspacho bien frais.