PRZ LEGumineuses

Cannellini aux épinards

Faire revenir oignons avec ail dans huile d’olive 5 min. Ajouter épinards, épices, cuire 3 min, réserver.

Mélanger haricots, amandes, chapelure, œuf, sel, poivre.

Verser la ½ du mélange aux haricots dans un moule à pain huilé. Y étendre la préparation aux épinards, puis terminer par le reste de mélange aux haricots.

Cuire au four th.6 entre 45 min et 1 h.

Laisser tiédir et démouler.

Casserole à l’italienne

2cs huile olive

2 courgettes moyennes en cubes

1 gros oignon tranché

1 branche de céléri en cubes

½ poivron rouge en lanières

1 cc origan

2 gousses ail émincées

1 tasse tomates fraîches en morceaux

2 tasses de cannellini cuits

½ tasse de mozza râpée

Sel poivre