

# Allégro



## GIOVANNI APOLLO

met son génie et son talent au service de recettes gourmandes raffinées et équilibrées utilisant l'Allégro Ricotta 4% à faible teneur en sodium.

## INVOLTINI DE JAMBON, COURGETTE, RICOTTA ALLÉGRO ET MENTHE



- + 125 ml (1/2 tasse) de ricotta Allégro 4% à faible teneur en sodium
- + 8 feuilles de menthe, hachées
- + sel et poivre, au goût
- + 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- + 2 courgettes, en petits bâtonnets
- + 4 tranches de jambon de bonne qualité

Dans un bol, mélanger la ricotta Allégro et les feuilles de menthe. Saler et poivrer. Laisser reposer 15 minutes. Pendant ce temps, réchauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen et y faire sauter les courgettes 3 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur. Mélanger délicatement la ricotta Allégro et les courgettes. Déposer les tranches de jambon sur une surface de travail propre. Étaler une couche uniforme de farce à la ricotta Allégro sur chaque tranche et rouler celle-ci sur elle-même pour former un involtini. Servir froid.

**Nutri-note :** Une recette originale qui plaira à toute la famille. Elle se glisse parfaitement dans la boîte à lunch. Le fromage rehaussé de menthe apporte une touche de fraîcheur. En prime, le plat est riche en protéines et contient de bons gras monoinsaturés.

**Temps de préparation :** 10 minutes  
**Temps de repos :** 15 minutes  
**Temps de cuisson :** 3 minutes  
**Nombre de portions :** 4

### Valeur nutritive

pour 1 portion

Teneur % valeur quotidienne

Calories 260

Matières grasses 19 g 29 %

Sodium 880 mg 36 %

Glucides 5 g 2 %

Fibres 1 g 4 %

Protéines 18 g

