



## LASAGNES COURGETTES-JAMBON

 15 minutes 1 heure 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de lasagnes
- 4 tranches grandes de jambon cru (280 g)
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 2 boules de mozzarella (250g)
- 800 grammes de tomate pelée concassée en boîte

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Taillez les courgettes en tranches fines et la mozzarella en rondelles.
- 3° Répartissez dans un plat à gratin les tranches de courgette, le concassé de tomates, la mozzarella, les tranches de jambon cru coupées en deux, les feuilles de lasagne.
- 4° Saupoudrez de parmesan et enfournez 45 minutes.
- 5° © Simplissime - Le livre de cuisine le + facile

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (643 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	518 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	39 g	79 %
GLUCIDES	6 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	4 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	12 g	60 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	277 mg	1781 mg	74 %