

LASAGNES 3C

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 228 grammes de feuilles de lasagnes
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 4 grammes de curry, poudre
- 6 tranches moyennes de filet de bacon (180 g)
- 100 grammes de mozzarella au lait de vache
- 200 grammes de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais) [Copie]
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 40 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 4 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Poêler 1 kg de courgettes râpées dans un cuillère à soupe d'huile d'olive. 2. Après 15 minutes, ajouter 200 g de chèvre frais et 1 cuillère à café de curry. Cuire encore 5 minutes. 3. Étager sur 2/3 couches avec 12 feuilles de lasagnes précuites, 1 béchamel et 6 tranches de bacon émincées. 4. Disposer ensuite 100 g de mozzarella en tranches et enfourner 25 minutes à 200°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (333 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	403 kcal	20 %
PROTÉINES	7 g	23 g	47 %
GLUCIDES	12 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	5 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	54 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	12 %
SODIUM	169 mg	563 mg	23 %