



## LASAGNES AUX POIVRONS, AUBERGINES ET MOZZARELLA

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 25 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 25 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 10 grammes de noix de muscade
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 200 grammes de feuilles de lasagnes
- 2 unités petites d'oignon, cru (120 g)
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 2 sachets moyens de mozzarella au lait de bufflonne ou buflesse ("di bufala") (250 g)
- 2 portions moyennes de tomate, crue (200 g)
- 1 unité grosse d'aubergine, crue (330 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 210°C
- 2° Laver, éplucher et couper tous les légumes.
- 3° Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile d'olive 1 oignon et 1 gousse d'ail.
- 4° Faire de même dans une autre poêle.
- 5° Dans la première, ajouter les tomates fraîches et la courgette. Dans la seconde, faire cuire les aubergines, et les poivrons.
- 6° Ajouter le sel, le poivre, et les herbes dans les 2 préparations.
- 7° Pendant que les légumes cuisent, préparer la béchamel : faire fondre le beurre, ajouter la farine puis incorporer le lait. Mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que la béchamel prenne. Ajouter sel, poivre et muscade.
- 8° Dans une casserole, mettre la boîte de tomates pelées. Ajouter un sucre, du basilic, du thym, des herbes de Provence, sel et poivre.
- 9° Une fois que les légumes sont cuits et assez secs, huiler un moule à lasagnes.
- 10° Mettre une couche de lasagnes, le mélange tomate-courgettes, de la béchamel et de la sauce tomates (les tomates pelées).

- 11° Mettre une couche de lasagne, le mélange aubergines-poivrons, de la sauce tomate et de la béchamel. Continuer jusqu'à épuisement des légumes.
- 12° Terminer par une couche de légumes. La recouvrir de mozzarella.
- 13° Enfourner à four chaud à 210°C (thermostat 7). Le plat est prêt lorsque le couteau entre et ressort facilement. Attendre qu'il soit bien gratiné, c'est encore meilleur.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (410 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	15 g	31 %
GLUCIDES	9 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	40 mg	165 mg	7 %