



LASAGNES AUX COURGETTES

Comme je le dis souvent en consultation : "pensez aux recettes que vous aimez faire et essayez d'ajouter un maximum de légumes à l'intérieur " les lasagnes de courgette en sont le parfait exemple. A vous de jouer pour régaler toute la famille.

 15 minutes 1 heure

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 3 unités grandes de courgette
- 800 grammes de tomates pelées
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 8 pâtes a lasagnes fraîches
- 2 portions grandes de fromage de chèvre frais, au lait cru [type palet ou crottin frais] (160 g)
- 40 grammes de fromage râpé
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 10 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une poêle, verser les boîtes de tomate. Saler, poivrer et assaisonner avec les aromates. Ajouter les gousses d'ail écrasées. Laisser mijoter à feu doux et faire réduire 15 à 20 minutes
- 2° Pendant ce temps, peler et émincer finement l'oignon. Laver et émincer les courgettes en fines rondelles. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les légumes. Saler et poivrer. Laisser cuire environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3° Dans un plat à gratin (le mien fait 22x14 cm), déposez une couche de tomate puis déposez deux feuilles de lasagne. Alternier ensuite les couches de courgettes, du fromage de chèvre émietté, tomates et lasagnes jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de courgettes. Saupoudrer de gruyère râpé.
- 4° Faire cuire 15 à 20 min dans le four préchauffé à 180°C.
- 5° servir chaud accompagné d'une salade verte

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	32 kcal	2 %
PROTÉINES	2 g	5 %
GLUCIDES	4 g	2 %
SUCRES	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 %
SODIUM	42 mg	2 %