



## LASAGNES VÉGÉTARIENNES

Un plat sans gluten 100% végétarien ! Plats complet (protéines - glucides - lipides - légumes)

 45 minutes 3 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 portions moyennes de courgette, pulpe et peau (350 g)
- 200 grammes de mozzarella
- 500 grammes de lait d'avoine
- 2 cuillères à soupe bombées d'amidon de maïs ou féculé de maïs (48 g)
- Lasagne au lentille jaune (magasin bio) - Ou lasagne normal si pas d'intolérance au gluten
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes de noix de muscade, sel et poivre
- 500 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1) Vous n'avez plus qu'à superposer les couches. Veillez à commencer par de la sauce tomate pour éviter que les pâtes colle au plats. Ordre : sauce tomate puis pâtes, courgettes, béchamel, fromage râpée, pâtes, sauce tomate, courgettes, béchamel, fromage râpée, pâtes etc.. La mozzarella à la fin sur le dessus. 2) Préchauffer votre four 3) 160° pendant 35-40 minutes.
- 2° La sauce tomate doit baigner toutes les couches.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (571 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	496 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	30 g	61 %
GLUCIDES	7 g	41 g	16 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
SODIUM	57 mg	328 mg	14 %