

LASAGNE SANS PÂTE AUX LÉGUMES



Pauvre en calories (32,7 calories/100g quand elle est cuite), riche en eau et en fibres (pectine) et concentrée en minéraux et vitamines, l'aubergine est un légume santé et minceur ! Elle est notamment très bien pourvue en minéraux comme le potassium, le cuivre, le manganèse et le sélénium. Côté vitamines, elle contient essentiellement des vitamines du groupe B (B1, B6 et B9). Enfin, sa peau violette est riche en polyphénols antioxydants appelés "anthocyanes".

 15 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 gr d'oignon coupés en quatre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 gr de tomate coupées en gros cubes
- 100 gr de purée de tomate en conserve
- 1 branche de romarin frais
- 400 gr d'aubergine
- sel, poivre, 25gr d'eau
- 500 gr de courgette
- 150 gr de mozzarella au lait de vache (trancher)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir les oignons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.
- 2° Dans un mixeur mettre les tomates, le romarin, la purée de tomates et l'eau. Saler et poivrer, hacher.
- 3° Faire cuire les aubergines et les courgettes coupées en lamelles à la vapeur.
- 4° Préchauffer le four à 180°C. Dans un plat à gratin huilé, mettre des couches dans cet ordre : courgettes, oignons, aubergines écrasées à la fourchette, courgettes, sauce tomate, mozzarella et courgettes. Parsemer de parmesan et enfourner pour 30 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (407 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	3 g	10 g	21 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	413 mg	1679 mg	70 %