

LASAGNES VÉGÉTARIENNES

 55 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 2 unités petites d'aubergine, crue [360 g]
- 4 portions petites de tomate, crue [200 g] ou 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée [240 g]
- 10 grammes de marjolaine ou thym
- 2 boules de mozzarella
- 40 grammes de parmesan
- 250 grammes de feuilles de lasagne environ 12
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les courgettes et les aubergines. Epongez-les, puis découpez-les en grandes tranches dans le sens de la longueur, sans les peler. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les colorer dans une poêle chaude, sur les deux faces, salez et poivrez.
- 2° Faites pocher les lasagnes 5 min dans de l'eau bouillante salée, rincez-les à l'eau froide et égouttez-les au fur et à mesure sur un linge. [étape non nécessaire pour certaine feuilles de lasagnes, voir les instructions sur le paquet]
- 3° Pelez et épépinez les tomates, hachez grossièrement la pulpe ou utiliser une boîte de tomates entières pelées. Pelez et pressez l'ail, ajoutez-le à la tomate avec la marjolaine, le sel et le poivre. Découpez la mozzarella en tranches fines.
- 4° Préchauffez le four th. 7 [210 °C]. Huilez un plat à four, disposez une couche de lasagnes, une couche de légumes, de la mozzarella et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de lasagnes. Recouvrez de la pulpe de tomate. Parsemez de parmesan, arrosez d'huile d'olive restante, et enfournez 45 min. Servez chaud.
- 5° Préchauffez le four th. 7 [210 °C]. Huilez un plat à four, disposez une couche de lasagnes, une couche de légumes, de la mozzarella et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de lasagnes. Recouvrez de la pulpe de tomate. Parsemez de parmesan, arrosez d'huile d'olive restante, et enfournez 45 min. Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [399 g]	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	340 kcal	17 %
LIPIDES	5 g	22 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	52 %
CHOLESTÉROL	14 mg	55 mg	18 %
SODIUM	65 mg	259 mg	11 %
GLUCIDES	12 g	46 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
PROTÉINES	6 g	24 g	—