



## LASAGNES ALLÉGÉES

Une recette de lasagnes sans béchamel pour diminuer les calories !

 20 minutes 45 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 unités petites de boeuf, steak haché 5% MG, cru (160 g)
- 1 gros oignon
- 100 grammes de purée de tomates
- 20 grammes de gruyère
- 3 grammes de basilic, frais
- 100 grammes de pâtes pour lasagnes
- 2 gros champignons
- 1 cuillère à soupe de crème liquide
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites tremper les pâtes dans de l'eau. Préchauffez le four à 210°C (th.7). Faire revenir l'oignon coupé finement et les champignons dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée, puis les herbes fraîches. Salez, poivrez. Lorsque la viande est cuite, ajoutez le coulis de tomates. Laissez revenir 2 minutes. Enfin, ajoutez la crème liquide et laissez revenir 4 minutes. Sortez les pâtes de l'eau.
- 2° Au fond d'un plat à lasagnes, déposez une petite quantité de sauce. Appliquez des pâtes côte à côte. Versez un peu de la préparation sur celle-ci. Reposez encore des pâtes. Et ainsi de suite. Terminez par couvrir avec le gruyère râpé.
- 3° Mettez au four pendant 25 min, à 210 C.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (335 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 118 kcal  | 397 kcal            | 20 % |
| PROTÉINES           | 9 g       | 30 g                | 59 % |
| GLUCIDES            | 14 g      | 46 g                | 18 % |
| SUCRES              | 3 g       | 9 g                 | 10 % |
| LIPIDES             | 5 g       | 16 g                | 23 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g       | 6 g                 | 30 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 7 g                 | 28 % |
| SODIUM              | 85 mg     | 286 mg              | 12 % |