Welter Ketty
Diététicien · 499502177

LASAGNES AU THON ET À LA ROQUETTE

Des lasagnes légères et rapides.

10 minutes
20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de feuilles de lasagnes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 20 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 2 courgettes
- 500 grammes de tomates cerise
- 2 boîtes moyennes de thon, au naturel, égoutté (280 g)
- 65 grammes de roquette, crue
- 100 grammes de sauce pesto
- 1 poivron rouge

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire les feuilles de lasagne dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions de l'emballage. Egouttez-les et gardez les au chaud dans la casserole.

2º Découpez les ciboules, les courgettes et le poivron en petits morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-les revenir 3 minutes, tout en remuant. Retirez la poêle du feu, ajoutez les tomates coupées en 4, le thon et la roquette et faites-les sauter.

3º Déposez un peu de sauce au thon dans 4 assiettes et couvrez avec une feuille de lasagne. Ajoutez ensuite la sauce restante et recouvrez avec une autre feuille de lasagne. Poivrez à votre convenance et ajouter 1 cuillère à café de pesto et quelques feuilles de basilic avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (481 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	522 kcal	26 %
PROTÉINES	7 g	33 g	67 %
GLUCIDES	13 g	63 g	24 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	98 mg	472 mg	20 %