Lasagnes aux légumes

Des couches de pâtes, de légumes, de ricotta et de sauce tomate.

75 min | 6 portions | Moyen

Ingrédients

250 g	Pâtes sèches
400 g	Courgette
300 g	Aubergine
400 g	Purée de tomates en conserve
250 g	Ricotta
125 g	Mozzarella
2 cs	Huile d'olive
3 g	Sel de table

Préparation

1. Poêlez courgettes et aubergines en dés dans l'huile, mélangez à la purée de tomates.
2. Alternez dans un plat : pâtes cuites, légumes en sauce, ricotta.
3. Couvrez de mozzarella et enfournez 30 minutes à 190 °C.
   30 min 190 °C

Conseils

Utilisez des feuilles de lasagne si vous préférez : adaptez le poids.

Conservation

3 jours au frigo ; se congèle.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**369 kcal**
Protéines	**15,6 g**
Glucides	**45,6 g**
dont sucres	**7,9 g**
Lipides	**14,5 g**
dont saturés	**6,4 g**
Fibres	**4,8 g**
Sel	**0,9 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Lait

A vérifier (allergènes non documentés) : Purée de tomates en conserve.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Aubergine : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/lasagnes-aux-legumes/