

LASAGNES

 45 minutes

de courgettes et farce maison

Ingredients:

- 2 courgettes moyennes
- 200 g de bœuf haché
- 3 à 4 feuilles de lasagne fraîche
- 250 g de coulis de tomate
- 70 g de parmesan râpé
- Huile d'olive
- sel et poivre

Instructions:

1. Versez une fine couche dans deux plat d'un litre le coulis de tomate au fond de votre second plat.
2. Alternez : plaques de lasagnes, bœuf haché cru émietté assaisonné de sel et poivre, rondelles de courgettes et coulis. Répétez l'opération et terminez par une couche de plaques, du coulis et les 70 g de parmesan râpé.
3. Enfournerez 35 min à 190°C.



Quantité: 2 personnes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 35 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 135 kcal

Protéines : 9 g

Glucides : 10 g

Dont sucres : 2 g

Lipides : 7 g

Fibres : 2 g

Fer : 1.6 mg

→ 1 portion : 490 kcal